OMAR TOMAINO

A TAVOLA CON IPPOCRATE

Omar Tomaino

A TAVOLA CON IPPOCRATE

A tutti gli audaci che si sono sottoposti
ai miei esperimenti culinari.

Sommario

GUARNIZIONI

TORTE, DOLCI E CREME

GELATI E GHIACCIOLI

Non è un saggio sull’alimentazione, né un manuale di cucina: che cos’è?

Presentata in questo modo, la domanda suona quasi come un indovinello. La risposta è comunque molto semplice: è un connubio tra un saggio sull’alimentazione e un manuale di cucina (e il termine “manuale”, almeno per quanto mi riguarda, rimane comunque una parola grossa!). Dite che si può fare? Io ho detto: «perché no?». Dopotutto non è cosa nuova. È solo che al momento non se ne vedono molti, anzi. Insomma, ho voluto scrivere un libro un po’, per così dire, diverso da ciò che si trova attualmente in circolazione. Un libro volutamente, ma anche un po’ per caso, non catalogabile.

Rinchiudere le attività umane in categorie riconoscibili rende le cose più semplici, più comprensibili, meno confuse. O forse questo è solamente il concetto che prevale nella società in cui viviamo. Perché, dopotutto, siamo in un certo qual modo *abituati* a catalogare.

Le abitudini, in tutti i campi dell’espressività umana, sopprimono la creazione del nuovo. L’abitudine è come un muro auto replicante che non permette il passaggio della diversità. *Diverso* è tutto ciò che imprime un mutamento alla ripetitività della vita.

Tutta la vita viene racchiusa in schemi, in abitudini ripetitive soffocanti. Esistono infiniti canoni di valutazione sociale che ci sezionano, ci classificano, ci bloccano nella nostra libera e spontanea creatività. L’abitudine a sistematizzare la vita, ad organizzarla secondo delle false verità di comodo, finisce con lo svilirla, offenderla ed infine annullarla.

E riuscire a liberarsi da tutto ciò non è cosa facile perché spesso lo sforzo del singolo, che altri si affrettano subito a catalogare come “diverso”, viene vanificato dalla forza attrattiva della massa che funge da calamita. È difficile staccarsi dal branco, è chiaro, ma il premio è la libertà e l’autenticità di sé.

La vita è arte. Arte è l’abilità a trasformare, aspetto che l’uomo ha espresso ed esprime tuttora in molteplici forme. Arte è anche libertà di espressione, condizione per cui non può essere logicamente considerata “bella” o “brutta”, ma soltanto da un punto di vista soggettivo. Se si parla di “trasformare” qualcosa, allora non si può che affermare che l’Arte è anche Scienza, e viceversa.

Spesso però ci si limita a considerare Arte solo ciò che vediamo e ascoltiamo. Ma perché porre limiti a due soli sensi quando ne possediamo ben cinque (e, anzi, alcuni ricercatori sostengono che in

realtà ne possediamo molti di più)? Non vergogniamoci dunque di mangiare il meglio che si può e ridiamo il suo posto anche alla gastronomia.

Non si vive di solo pane, è vero. Ci vuole anche il companatico. E l'arte di renderlo più economico, più sapido, più sano, e perché no, anche più etico e sostenibile, lo dico e lo sostengo, è vera arte.

Arte è realtà quotidiana

La gastronomia è una scienza complessa e multidisciplinare, che riguarda cucina e agricoltura, antropologia ed economia, storia e medicina. Il cibo è cultura, il cibo è politica.

Uomini, animali, piante: nell'immensa varietà di esseri viventi, ognuno, anche all'interno della propria specie, è unico. Tutti diversi, quindi, eppure l'esistenza e la sopravvivenza di ogni forma di vita dipende principalmente da un unico elemento fondamentale: il cibo.

Il problema quotidiano di miliardi di persone sulla Terra è nutrire la propria famiglia. Una cosa che abbiamo completamente dimenticato. Forse aveva ragione Nietzsche, forse la storia è davvero un eterno ritorno dell'uguale.

Negli anni '50 un italiano su tre si guadagnava da vivere lavorando la terra. L'Italia era una terra di agricoltori diventati operai. Nel giro di vent'anni gli operai sono diventati impiegati. Il problema sono i figli degli impiegati, cui era stata promessa la luna di un lavoro creativo, senza cravatte, gerarchie, noia. E che, complice la crisi economica, si sono ritrovati, molto più prosaicamente, senza un lavoro. Ora, oltre il 50% della popolazione mondiale vive in metropoli o città, mentre all'inizio dell'Ottocento solo 5 persone ogni 100 erano cittadini. Le città si sono ingrandite, le campagne si sono svuotate, e l'agricoltura è diventata di tipo intensivo.

L'agricoltura è tutt'oggi una vera e propria industria, sempre più monopolizzata. Attualmente, in Italia l'80% delle terre coltivate è in mano al 20% degli agricoltori, o meglio, imprenditori agricoli. Nel periodo 1961-2000 le aziende agricole che hanno chiuso i battenti sono state quasi due milioni[1]. I processi di questo quarantennio sono stati all'insegna della concentrazione: pochi addetti, con notevoli mezzi. Alla lunga questo modello ha dimostrato tutte le sue fragilità. Se poi associamo quanto è avvenuto in agricoltura a quanto è avvenuto, in modo speculare, nell'industria, possiamo concludere che il gigantismo capitalista ha fatto grandi danni.

La crisi generale, economica, sociale, politica, è l'evidenza oggettiva di scelte sbagliate. L'oggi è il risultato delle politiche di ieri, dell'accumulo di errori e misure inconsapevoli.

---

[1] ISTAT, *Censimenti generali dell'agricoltura*

Nelle città si vive male, il lavoro non c'è e quando lo si trova è spesso precario. L'austerità, intesa non come occasione del cambiamento, ma piuttosto come meri provvedimenti restrittivi, è lo specchio evidente di qualche cosa che, nei decenni, non ha funzionato ed ha garantito solo uno sviluppo effimero.

Il barile è stato raschiato. In compenso la società vive una crisi sistemica che difficilmente verrà superata, se non ripensando profondamente il modello di sviluppo.

L'agricoltura intensiva nasce dall'esigenza di ridurre i tempi di attesa e si prefigge di incrementare la produzione di cibo. Ma così non è. L'agricoltura intensiva fa affidamento su macchinari specializzati, prodotti chimici, specie vegetali selezionate, il che si traduce in minori opportunità lavorative, notevole impatto ambientale, causato dall'uso di combustibili fossili per i macchinari e per la produzione di pesticidi e concimi chimici, ed infine in un impoverimento della fertilità del terreno e della biodiversità.

L'agricoltura intensiva promuove monocolture su territori molto estesi, il che comporta un'ulteriore perdita della biodiversità, causata principalmente dalla distruzione e degradazione degli habitat naturali di molte specie di animali e di piante, ridotte ora a pochissimi esemplari e, quindi, in pericolo o, addirittura, in via di estinzione. L'estinzione è un processo naturale, ma ora, a causa delle attività umane, avviene molto più rapidamente che in passato. La comunità scientifica è d'accordo nell'affermare che il tasso attuale di estinzione è 100-1.000 volte superiore a quello precedente la comparsa dell'uomo[2]. Nelle zone temperate dove noi viviamo, i più grandi cambiamenti di utilizzo del suolo avvennero migliaia di anni fa, quando le antiche civiltà umane distrussero le foreste del bacino del Mediterraneo e i boschi delle grandi pianure, come quello che copriva la Pianura Padana, sacrificato per garantire le provviste di grano necessarie alle legioni romane. L'opera di distruzione degli habitat, che necessariamente porta all'estinzione di molte specie, è continuata nel tempo con la crescita della popolazione umana, soprattutto a causa della cementificazione.

---

[2] Silvana Galassi, *EDITORIALE - Impatto dell'Inquinamento sulla biodiversità*, No. 115, 2009, p. 7

Uno scienziato russo, Nikolai I Pavlov, stimò che i nostri antenati potevano fare a affidamento su ben 80.000 specie di piante edibili[3]. Oggi siamo ridotti a qualche decina. Al mondo, tra frutta e verdura esistono migliaia e migliaia di varietà, che le logiche espansionistiche delle lobby che controllano la filiera produttiva degli alimenti hanno contribuito a ridurre sempre di più nel corso degli anni.

In India, ad esempio, Vandana Shiva, nota fisica e ambientalista indiana, gestisce una piccola fattoria, al cui interno si può trovare quella che potrebbe definirsi una vera e propria banca del riso, in cui la scienziata, insieme ad altri collaboratori, conserva e protegge ben 480 varietà di riso[4].

Nel mondo esistono più di 140.000 differenti varietà di riso[5], ognuna con tempi di cottura e sapore diverso. Attualmente, solo in Italia (che rappresenta, tra l'altro, il principale produttore europeo di riso), le varietà iscritte al registro nazionale sono 126, ma quante se ne trovano sugli scaffali dei supermercati? Ebbene, l'80% della nostra produzione è rappresentato solo da una dozzina di tipologie[6].

Nel frattempo i produttori di OGM (*Organismo Geneticamente Modificato*) hanno pensato bene di creare un nuovo tipo di riso geneticamente modificato arricchito con vitamina A, il *Golden Rice* (prodotto dalla Syngenta, multinazionale svizzera che produce semi e prodotti chimici per l'agricoltura). Esso attende il lancio sul mercato da ben 14 anni ed è nato per ovviare al problema, soprattutto nei paesi del terzo mondo, della cecità infantile dovuta alla carenza di questa vitamina. Problema a cui si è già ovviato con successo in luoghi come il Bangladesh[7] grazie all'*home gardening* e agli orti comunitari (sistemi che hanno oltretutto dato lavoro a

---

[3] Uppugunduri Aswathanarayana, *Natural Resources - Technology, Economics & Policy*, 2012, p. 370
[4] Maurizio Zaccaro, *I nove semi – L'India di Vandana Shiva* (documentario), 2009
[5] Sarah Wright, Emmanuel Yap, *Custodians of Biodiversity*, 2003, p. 71
[6] Lorella Fabris, ***http://www.agrodolce.it/2014/08/01/riso-le-tipologie-utilizzarlo-*** *cucina*

[7] Iannotti, L., K. Cunningham, and M. Ruel. *Improving diet quality and micronutrient nutrition: Homestead food production in Bangladesh*. 2009, IFPRI Discussion Paper. Washington D.C.: International Food Policy Research Institute

60.000 persone). Per ovviare a questa carenza è infatti sufficiente seguire una dieta varia: per esempio, lattughe, spinaci, carote e altri ortaggi sono ottime fonti di *beta-carotene*, che è il precursore della vitamina A. Inoltre, assumere beta-carotene è meglio rispetto alla assunzione di vitamina A, inteso come *retinolo*, che è presente solo in alimenti di origine animale, perché mentre il corpo assume la quantità di beta-carotene che gli serve, espellendo quella in eccesso, non può fare lo stesso con il retinolo che, se presente a dismisura, può danneggiare fegato e altri organi, essendo tossico a dosi elevate.

Vorrei inoltre ricordare che l'OGM è un organismo "nuovo", perché trasformato in laboratorio per mano dell'uomo, ed è quindi brevettabile, e di conseguenza controllabile, in quanto proprietà privata di un'azienda. Gli OGM sono spesso venduti in pacchetti che comprendono i relativi supporti chimici. L'ente che vende agli agricoltori questi pacchetti guadagna in tre passaggi diversi: nella vendita del pesticida, nella vendita della coltura transgenica resistente al pesticida, e nell'applicazione dei diritti sul brevetto (royalties), che si concretizza con un sovrapprezzo rispetto alle sementi tradizionali. In particolare, l'azienda può esigere che gli agricoltori ricomprino i semi ogni anno, o che paghino i diritti sulla tecnologia della semente transgenica quando utilizzano una parte del raccolto precedente per la nuova semina.

Gli OGM non sono la risposta alla fame e alla povertà. Questi problemi richiedono riforme politiche ed economiche.

Gli OGM non possono risolvere le ingiustizie e la cattiva redistribuzione delle risorse e dei rifiuti prodotti dall'industria alimentare. Circa un terzo del cibo prodotto in tutto il mondo ogni anno per il consumo umano, cioè grosso modo 1,3 miliardi di tonnellate, va perduto o sprecato. In Italia a causa degli sprechi dal campo alla tavola viene perso cibo per oltre 10 milioni di tonnellate, il che si traduce in perdite economiche per il nostro Paese pari a circa 37 miliardi di euro, che sarebbero sufficienti a nutrire oltre 44 milioni di persone[8].

Gli OGM, in sostanza, non sono altro che un pretesto per lucrare su qualcosa che la natura ha donato a tutti, e in grande varietà.

---

[8] Andrea Segrè, Luca Farasconi, *Il libro nero dello spreco in Italia: il cibo*, 2011

In Italia, ad esempio, sono registrate 300 varietà di pomodori[9], mentre quelle registrate nel mondo sono più di 1.700. Solo 60 di queste sono però le tipologie commercializzate.

Sembra incredibile ma al mondo esistono più di 7.000 varietà di patate[10], 2.200 specie di melanzane[11].

Prima dell'avvento della melicoltura industriale, nel solo Piemonte c'erano più di 400 varietà di mele, mentre oggi negli Stati Uniti, delle 15.000 varietà conosciute, solo undici coprono il 90% del mercato. In Italia, invece, se ne trovano principalmente cinque: parliamo delle tante varietà della famiglia Gala, delle gialle Golden, delle Red Delicious, delle Stark e delle "giapponesi" Fuji[12] (queste ultime, infatti, sono solo state create in Giappone: in realtà sono un incrocio fra due tipi di mela diffusi in Nord America, la Red Delicious e la Kokko).

Produciamo di più semplicemente per sprecare di più. È stato calcolato che attualmente la Terra potrebbe nutrire 10 miliardi di persone che si alimentassero come gli indiani; 5 miliardi che seguissero la dieta degli italiani; ma solo 2,5 miliardi con il regime alimentare degli statunitensi[13]. Questo perché la maggior parte dei cereali che produciamo servono per alimentare gli animali che mangiamo: attualmente il 70% delle terre coltivabili è infatti destinato alla produzione animale[14].

Più di 800 milioni di persone nel mondo soffrono di malnutrizione[15] e altri 800 milioni mangiano come se di pianeti a disposizione ne avessero cinque. Ogni anno, nel mondo, circa 17 milioni di bambini nascono già denutriti[16], e 6,6 milioni muoiono prima di compiere il quinto anno[17]. Ogni anno la fame miete più vittime dell'AIDS, della malaria e della tubercolosi tutte insieme. Nel frattempo, in un'altra parte di mondo, 1,4 miliardi di persone

---

[9] *http://www.eat-ing.net/getpage.aspx?id=60&dx=2&m=1&pf=f&sez*
[10] *http://www.parks.it/parco.aveto/PDF/Aveto.Patate.pdf*
[11] *http://www.zipmec.com/melanzane-storia-produzione-commercio-guida-verdura.html*
[12] Carlo Bogliotti, ne *La Stampa* del 27 settembre 2013
[13] Carlo Petrini, Gigi Padovani, *Slow Food Revolution. Da Arcigola a Terra Madre. Una nuova cultura del cibo e della vita,* 2005, p. 150
[14] *http://www.slowfood.it/quanta-carne-mangiamo/perche-limitare-consumo-care*
[15] FAO 2014, *State of Food Insecurity in the World*, p.8
[16] World Food Programme, *https://www.wfp.org/hunger/who-are*
[17] UNICEF, *The State of the World's Children 2014 - In numbers*, p.28

sono sovrappeso, di cui circa 500 milioni sono obese[18]. Il che si traduce in implicazioni economiche e sociali di rilievo, soprattutto per le cure sanitarie che ne conseguono.

Tabacco, sovrappeso e dieta carente di frutta e verdura occupano il podio delle principali cause dell'insorgenza dei tumori. Quasi il 90% dei casi di tumore ai polmoni sono causati da fattori assolutamente prevenibili, primo tra tutti il tabacco. La prima causa del tumore al colon-retto, invece, è il consumo di carne, principalmente quella rossa[19].

Se il nostro futuro e quello della biosfera dipendono da come produciamo e consumiamo quotidianamente cibo, questo carica tutti noi di responsabilità, subito, ora.

«Siamo ciò che mangiamo», asseriva il filosofo Ludwig Feuerbach: questo vuol dire che il cibo, oltre ad essere una merce, deve avere anche un senso. Non bisogna dimenticare che l'agricoltura è alla base dell'economia e della vita. Il ciclo completo dell'agricoltura oggi, secondo gli studi della FAO[20], l'*Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura*, incide per il 30% sul riscaldamento del pianeta. Tanto per avere un raffronto, i trasporti non legati al settore dell'alimentazione incidono per il 13%. Gli stessi studi mostrano come il settore dell'allevamento del bestiame produca quasi l'80% delle emissioni di gas serra di tutto il comparto agricolo e il 18% del totale complessivo mondiale di emissioni antropogeniche.

La carne che finisce nel nostro piatto, inoltre, fornisce circa 4,3-5 MJ (Mega Joule, cioè un milione di Joule – pronuncia corretta: *giul*) di energia contro i 44 MJ necessari per produrla[21] – che scaturiscono da 1,24 litri di petrolio, necessari per la produzione di fertilizzanti, per l'irrigazione, il trasporto, etc. – : ciò significa che occorrono 10 unità di energia per poterne mangiare una.

L'aumento degli allevamenti è dovuto all'aumento del benessere, quindi all'aumento del consumo di carne. Un americano

[18] FAO 2013, *The Stare of Food and Agriculture*, p.3
[19] Cancer Research UK, *The causes of cancer you can control*, 7 dicembre 2011
[20] FAO 2006, *Livestock's Long Shadow*, p.112
[21] DEFRA, *Environmental Impacts of Food Production and Consumption*, 2006, p.84

ogni anno ne mangia 122,8 chili, un italiano 87,5[22], un indiano ed un bengalese circa 3.

Un hamburger di 150 grammi, prima di arrivare sulla nostra tavola ha consumato oltre 2.300 litri di acqua[23], tutta quella che serve per irrigare il terreno che cresce mais o il foraggio che serve ad alimentare l'animale. La stessa quantità d'acqua produrrebbe 11 chili di pomodori, o 8 chili di patate.

Ci comportiamo come se tutto fosse abbondantemente disponibile, ma questa disponibilità non durerà, quindi è necessario comportarsi come persone che sanno, persone consapevoli.

La pesca industriale, ad esempio, è più che quadruplicata negli ultimi 50 anni (passando da 36 a 158 milioni di tonnellate all'anno)[24]. Essa impiega solo il 2% dei pescatori del mondo, il quale cattura più della metà del pescato mondiale.

Oltretutto, il 60% del pesce consumato oggi in Italia proviene dall'estero[25].

A causa della pesca intensiva, il tonno rosso, o *tonno pinna blu*, è in via d'estinzione. E il meno pregiato *tonno pinna gialla* è a rischio. Ciò che viene pescato nei nostri mari fa capolinea sulle tavole giapponesi, i quali si aggiudicano circa l'80% del tonno del mediterraneo. Appena i tonni giungono in Giappone vengono esposti al mercato ittico più grande del mondo e venduti all'asta a prezzi esorbitanti che superano addirittura i 2.000 euro al chilo. Il record lo detiene un tonno rosso di 222 kg, venduto all'asta a oltre 6.000 euro al chilo per un totale di 1,34 milioni di euro, a Kiyoshi Kimura, presidente della catena di sushi Zanmai[26].

Possiamo continuare a fregarcene, oppure vedere di cambiare abitudini. Non possiamo prosciugare tutto per un guadagno immediato e poi non avere più niente per il futuro.

---

[22] ISMEA, *Indicatori del sistema agroalimentare italiano,* 2009. Il dato indicato include carni bovine, suine, ovocaprine, avicole
[23] *http://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery*
[24] FAO 2014, *The State of World Fisheries and Aquaculture*, p.4
[25] *http://life.wired.it/news/food/2013/10/23/pesce-il-60-arriva-dall-estero-ma-l-etichetta-non-lo-dice.html*
[26] *http://www.corriere.it/esteri/foto/01-2013/asta-tonno-gigante/asta-tonno-gigante/giappone-tonno-rosso-venduto-134-milioni-euro_044c6d2e-5715-11e2-9784-2c3c62ea79c4.shtml#1*

Ed è assurdo che si debba ricorrere all'allevamento. Il 43% dei prodotti ittici consumati nel mondo non è pescato ma proviene da allevamenti[27,28]. Inoltre, i pesci più graditi ai consumatori (tra cui salmone, orata, branzino) sono a loro volta mangiatori di altri pesci. Questo significa che, se vogliamo allevarli, dobbiamo rifornirli di grandi quantità di mangime, vale a dire altri pesci catturati in mare. Servono 4-5 kg di pesce di mare (come aringhe e sardine), che verranno poi trasformati in mangime, per alimentare un solo chilo di salmone. Il tonno è ancora meno sostenibile sotto questo punto di vista, il quale richiede fino a 15 chili di pesce marino per crescere di un solo chilo. Tutto ciò senza considerare che oltre il 10% del mangime miscelato nell'acqua degli allevamenti non è consumato dai pesci e finisce disperso nell'ambiente[29].

Va inoltre precisato che parte del mangime per i pesci di allevamento è costituito anche da farine di soia (provenienti perlopiù dal Sudamerica), le stesse farine utilizzate anche per gli allevamenti di animali terresti, come bovini, suini e avicoli. Ma i pesci nutriti con la soia producono più rifiuti, il che significa più inquinamento dei mari. Senza contare che la coltivazione intensiva della soia è la maggiore responsabile di deforestazione dell'Amazzonia, in Brasile e Bolivia, e addirittura solo il 6% della soia prodotta al mondo è destinata direttamente al consumo umano[30]. Inoltre, la maggior parte della soia coltivata al mondo è OGM, quindi anche sotto il controllo di multinazionali e, trattandosi di monocolture intensive, il tutto si traduce in ridottissime opportunità lavorative, quindi elevato impatto socio-culturale, oltre che economico ed ambientale.

L'industria mangimistica italiana utilizza circa 4,6 milioni di tonnellate di farina di soia ogni anno per produrre mangimi per animali. Di questi 4,6 milioni di tonnellate l'85% è OGM, importata da Brasile, USA, Argentina e Paraguay[31]. L'Italia importa anche il 33% del mais di cui ha bisogno. Avete presente le immense distese di mais della Pianura Padana? Ebbene, la pannocchia, regina della pianura, in seguito all'occupazione della spiga di grano all'epoca dei

---

[27] Slow Food, *Quelli che non abboccano*, p.1
[28] FAO 2014, *The State of World Fisheries and Aquaculture*, p.3
[29] Slow Food, *Quelli che non abboccano*, p.5
[30] Antonella Mariotti, "*Wwf: non «mangiamoci» l'Amazzonia «La soia per allevamenti è la causa della deforestazione»*", ne La Stampa del 3 giugno 2014
[31] Dario Bressanini, *"Il made in Italy contaminato dagli OGM"*, ne Le Scienze del 15 luglio 2013

Romani (di cui abbiamo parlato in precedenza), occupa gran parte dei terreni nelle cinque principali regioni del nord Italia; in ordine decrescente per produzione: Veneto, Lombardia, Piemonte, Emilia-Romagna, Friuli-Venezia Giulia. Tutto ciò principalmente per soddisfare la fame insaziabile dell'industria della carne. Ma non è finita qui. L'Italia importa anche lo stesso grano che prima regnava sul territorio nazionale. Il nostro Paese infatti importa attualmente il 51% di grano duro, proveniente soprattutto da Francia (24%) e Canada (27%), ed il 29% di grano tenero, che arriva in primis dalla Francia (30%), dall'Ungheria (14%), dall'Austria (10%), e di tutto il grano tenero che produciamo ed importiamo, il 17% del totale è destinato agli allevamenti[32]

La stessa Pianura Padana si è inoltre guadagnata il primo premio come zona più inquinata d'Europa, non solo per via dei gas di scarico degli automezzi, ma anche per l'elevata quantità di pesticidi impiegati: secondo quanto riportato sull'ultimo rapporto (2014) dell'ISPRA[33] (*Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale*), sono circa 400 le sostanze attualmente utilizzate in agricoltura.

L'80% dell'inquinamento marino deriva da attività svolte sulla terraferma, le cui scorie raggiungono il mare trasportate dai venti, dalle precipitazioni atmosferiche oppure, più direttamente, dalle acque dei fiumi o degli impianti fognari cittadini. Esse vengono perciò assunte da alghe, pesci e altri organismi marini. Queste pericolose catene alimentari che finiscono per riportare all'uomo ciò che egli aveva eliminato con gli scarichi industriali o quelli fognari, hanno anche dato luogo a gravi malattie localizzate nell'area di smaltimento dei rifiuti tossici. Un famoso caso di intossicazione è quello avvenuto in Giappone, negli anni '50-'60, nella città di Minamata, da cui prende nome l'omonima malattia, causata dal rilascio di *metilmercurio* (mercurio organico) nelle acque reflue dell'industria chimica Chisso Corporation, che perdurò dal 1932 al 1968. Questo composto chimico altamente tossico si accumulò ad alte concentrazioni nei molluschi, nei crostacei e nei pesci della baia di Minamata e del mare di Shiranui, entrando nella catena alimentare

---

[32] Pellati informa, *Evoluzione nel mercato dei grani: produzione e scambi commerciali*, 8 settembre 2014

[33] *http://www.isprambiente.gov.it/files/pubblicazioni/rapporti/Rapporto_208_2014.pdf*

e causando così l'avvelenamento da mercurio degli abitanti del luogo. Mentre i decessi (inclusi quelli di cani, gatti e maiali) continuarono per più di 30 anni, il governo e l'industria chimica fecero ben poco per prevenire il disastro ambientale.

Gli allevamenti industriali riducono gli animali a mere macchine, a merci: essi sono costretti in gabbie strettissime o confinati in spazi ridotti dove trascorrono una vita breve quanto dolorosa. Nel corso della loro esistenza gli animali subiscono varie mutilazioni: viene spuntato loro il becco, viene mozzata loro la coda o le ali, sono spesso castrati senza anestesia, decornificati a 5-6 settimane di vita, poiché lo stress prodotto dalla reclusione e dalla condanna a uno stile di vita innaturale non li induca a ferire gli altri animali.

Nel mondo, ben più del 95% della carne sul mercato proviene da allevamenti industriali, mentre in Europa la percentuale si aggira intorno all'80%[34].

Mangiare la carne non è come scegliere di mangiare pasta o patate: c'è di mezzo la sofferenza e la vita di un essere senziente come noi per il quale (come per noi stessi) vivere o morire non è la stessa cosa.

In natura, una mucca vivrebbe fino a vent'anni, e anche oltre; negli allevamenti non dura più di 5-6 anni (spesso anche solo 2-3 anni). Un vitello non è che un cucciolo di 6 mesi. Il pollo viene mandato al macello entro 7 settimane: in questo periodo raggiunge il peso di 2,5 chili, quando in natura dovrebbe raggiungere i 2 chili in un anno. La vita di una gallina ovaiola si aggira intorno ai 7 anni; in un allevamento, raggiunti i due anni, cioè solitamente appena la sua produzione di uova diminuisce, viene mandata al macello. I maiali vivono in media fino a 18 anni; negli allevamenti non superano i due anni. Il coniglio vivrebbe 8 anni in natura; negli allevamenti viene mandato al macello entro l'ottantesimo giorno di vita.

Gli esseri umani ritengono di essere la specie più evoluta sulla Terra. Ma da cosa scaturisce questa convinzione? Abbiamo mai guardato il nostro stile di vita? Ci riteniamo responsabili? Tutti gli esseri viventi sul pianeta prendono dalla natura solo ciò di cui hanno bisogno. Siamo noi, nei paesi ricchi, ad aver creato una società che

---

[34] *http://www.slowfood.it/quanta-carne-mangiamo/perche-limitare-consumo-care*

incoraggia le persone a spendere, comprare, buttare tutto e poi sostituirlo. Ma tre quarti degli esseri umani non ha questa abbondanza.

Si spendono attualmente 523 miliardi di dollari per la pubblicità[35]. Tale cifra è pari a circa 5 volte l'importo totale di aiuti che i Paesi ricchi dispensano a quelli poveri. Peccato, poi, che per ogni dollaro di aiuti ricevuti, i Paesi poveri ne restituiscono 11 per pagare il servizio del debito, perché precedentemente spinti a competere con la loro produzione industriale sul mercato internazionale.

Secondo le ultime stime della Banca Mondiale[36], sarebbero comunque sufficienti, in media, circa 50 miliardi di dollari all'anno per poter scolarizzare i 67 milioni di bambini al di sotto dei 10 anni attualmente analfabeti[37] e garantire ad ognuno di loro un servizio sanitario decente. Potremmo inoltre eliminare la maggior parte dei problemi della fame, ripristinando anche la fertilità del suolo. Potremmo in sostanza ridurre la povertà.

Ma tutto ciò non fa alzare il PIL, come invece fa la pubblicità e anche il commercio di armi che, secondo quanto riportato dal Stockholm International Peace Research Institute (SIPRI)[38], nel 2013 ha rappresentato una spesa mondiale pari a circa 1.747 miliardi di dollari.

Si tende appunto a dimenticare il fatto che un disastro, un incidente stradale, provoca un aumento del PIL, così come la produzione di armi. Le tante produzioni inquinanti e dannose provocano un aumento del PIL. Come la petroliera che si spacca, fa aumentare il PIL perché dovrò ricostruirne un'altra; e pure le coste da ripulire, i pesci e gli uccelli imbrattati, fanno alzare il PIL; e quando siamo in coda sull'autostrada il PIL aumenta perché bruciamo carburante, che inquina, e se l'inquinamento ci fa venire un tumore tanto meglio: malati e ospedali fanno aumentare il PIL. I

---

[35] Zenith Optimedia, *Advertising Expenditure Forecast*, settembre 2014, p.1

[36] Shantayanan Devarajan, Margaret J. Miller, and Eric V. Swanson, *"Development Goals: History, Prospects and Costs"*, World Bank Policy Research Working Paper, 2002

[37] Marta Rizzo, *"Gli analfabeti sono 776 milioni. Il 75% si trova in Africa e Asia"*, ne La Repubblica del 9 settembre 2013

[38] SIPRI, *"Trends in World Military Expenditure, 2013"*, aprile 2014, p.1

prodotti fuori stagione fanno alzare il PIL perché costa di più produrli, perché più fertilizzanti, erbicidi e pesticidi uso, più aumenta il PIL.

Siamo schiavi di un'economia malata. La crisi economica si fronteggia attraverso una sensibile riduzione dei consumi e degli sprechi e la ricerca di prodotti che costano meno anche all'ambiente. Pensiamo ai carburanti. Pensiamo al costo di produzione della carne (anche in termini di consumo di acqua), rispetto ai cereali, ai legumi, agli ortaggi.

Dobbiamo organizzare la nostra vita intorno a bisogni necessari così da poter sfruttare le risorse del mondo nel modo giusto. Oggi, tutti noi, attraverso le nostre azioni possiamo essere parte della soluzione.

L'insorgere dei tumori è fortemente influenzato dal nostro stile di vita e dalla nostra alimentazione, soprattutto dal cambiamento di entrambi che ha avuto luogo nel corso dell'ultimo secolo. L'alimentazione influenza l'insorgere dei tumori dell'apparato digerente, dell'apparato respiratorio, di quello genitale, mammella compresa.

Il nostro modo di mangiare può influenzare la probabilità di ammalarci di tumore attraverso tantissimi meccanismi. Da alcuni metodi di cottura, per esempio, possono generarsi sostanze cancerogene. Uno degli aspetti più preoccupanti delle diete a base di carne, comprese le carni bianche (come il pollo) e il pesce, è che quando questa viene cotta, si formano sulla sua superficie delle sostanze chimiche cancerogene, note con il nome di *ammine eterocicliche*, o HCA, assenti nella carne al momento dell'acquisto. Con l'alta temperatura e il tempo che serve alla cottura, si formano queste sostanze tossiche: più alta è la temperatura, più se ne formano.

Nel caso in cui la carne viene invece consumata cruda, esistono batteri come la *salmonella*, il *campylobacter* e altri batteri infettivi che la cottura può distruggere.

In sostanza, la carne non è sicura: se la si cuoce poco è molto rischiosa, se la si cuoce troppo lo è altrettanto.

Anche gli amidi, se cotti ad alte temperature, possono produrre sostanze cancerogene, come l'*acrilamide*. Questo è uno dei motivi per cui gli esperti consigliano di limitare il consumo di cibi fritti, soprattutto se questi vengono impanati prima di essere messi nell'olio bollente (la farina ed il pangrattato sono ricchi di amido).

Ma all'interno dei cibi sono presenti anche delle sostanze *anticancerogene*, e queste si trovano prevalentemente negli alimenti di origine vegetale.

Migliaia di sostanze diverse contenute in frutta e verdura e nei cereali integrali aiutano a proteggerci attraverso molteplici meccanismi, perché ci aiutano in un certo senso a disattivare le sostanze cancerogene. Negli ultimi dieci anni in particolare si è arrivati alla conoscenza che le sostanze che noi mangiamo influenzano l'attività dei nostri geni: attivano certi geni, ne disattivano altri. Questa è l'*epigenetica*, una branca della genetica che studia l'influenza dell'ambiente sull'attività dei nostri geni. Anche se il nostro DNA di base è identico in tutte le cellule, nel fegato, nel cervello o nel cuore, i cambiamenti epigenetici rendono diversissimo il modo in cui la sua sequenza viene interpretata in ciascun organo, con effetti sullo sviluppo delle malattie, dei tumori, di alcuni tipi di ritardo mentale o dell'obesità.

In generale, comunque, sembra che l'uomo sia il solo animale a non sapere cosa mangiare, a non sapere qual è il suo cibo elettivo. Apparteniamo ad una famiglia di *Primates*, gli ominidi (*Hominidae*), e condividiamo almeno il 97% del nostro DNA con i gorilla e gli scimpanzé. Entrambi sono onnivori, anche se prevalentemente vegetariani: è infatti documentato, grazie agli studi dall'autorevole etologa ed antropologa inglese Jane Goodall, che meno del 2% della dieta dello scimpanzé è costituito da alimenti animali[39], che comprende perlopiù piccoli invertebrati e insetti in genere.

Attualmente il consumo di carne in Italia è di circa 87 kg pro capite annui (l'equivalente di quasi 240 g al giorno).

Considerando una dieta media giornaliera di circa 900 grammi di cibo per un individuo, otteniamo che la carne copre il 27% della nostra alimentazione, il che significa che siamo ben lontani dalla

---

[39] The Jane Goodall Institute, *"Tool Use, Hunting & Other Discoveries"*

natura che ci accomuna agli altri ominidi, considerando che nel calcolo sono esclusi altri alimenti di origine animale come il pesce, il latte e i latticini, e le uova. Per avvicinarci al 2% sarebbe invece sufficiente l'equivalente di circa un uovo (di gallina) ogni tre giorni.

La gente, insomma, mangia carne e pensa che diventerà forte come un bue, dimenticando che il bue mangia l'erba.

Ogni anno in tutto il mondo si macellano quasi 65 miliardi di animali[40], solo per la nostra alimentazione.

Altri 300/400 milioni sono utilizzati per esperimenti[41], di cui il 30% riguarda la medicina, e il restante 70% riguarda test per prodotti cosmetici, bellici, chimici: detersivi, colla, forni a microonde, vernici, sigarette, coloranti artificiali, gas di scarico, additivi alimentari, tinture per tessuti, fertilizzanti, inchiostro, lucido per scarpe e perfino il mangime per gli animali domestici.

Il 90% dei farmaci testati sugli animali non supera le prove cliniche sugli esseri umani. Molti esperimenti continuano per abitudine e interessi economici ad usare gli animali anche se sono disponibili metodi che non se ne avvalgono.

Sono ormai numerosi i metodi di ricerca che non prevedono l'utilizzo di animali. Oggi finalmente è diventato obbligatorio nei paesi dell'Unione Europea un test alternativo sostitutivo che usa strumenti avanzati che esistevano già da tempo (come l'High Performance Liquid Chromatography e la Spettrometria di Massa) e che servono per conoscere l'esatto quantitativo e contenuto di composti chimici: così ora abbiamo alti standard di sicurezza per gli esseri umani ed evitiamo la morte degli animali. E non dimentichiamo poi la possibilità della sperimentazione *in silico*, cioè attraverso la simulazione al computer del comportamento di nuove molecole. Queste simulazioni possono essere usate anche per valutare il possibile effetto cancerogeno delle sostanze; molto importanti sono anche gli studi clinici ed epidemiologici.

Ogni specie animale è unica. Ogni specie è unica. Per caratteristiche bio-chimiche, per morfologia e fisiologia, per

---

[40] Heinrich-Böll-Stiftung, "Meat Atlas", 2014, p.15
[41] ENPA Monza, *"Liste Cruelty Free"*

patrimonio genetico. Per le reazioni a virus, batteri e alle varie sostanze. Gli animali non sono come noi. Per questo le sostanze che sono tossiche per una specie, possono essere innocue, o addirittura salutari per un'altra. Il limone, per esempio, può essere letale per conigli e gatti. Ai topi il fumo non fa nulla, all'uomo provoca il cancro. La morfina, per i cavalli, è un'eccitante. Per questo i test sugli animali non sono solo inutili. Sono dannosi.

Attualmente il 70% della ricerca bio-medica è già condotta con metodi che non prevedono l'utilizzo di animali.

Pitagora, il noto matematico e filosofo greco del VI secolo a.C., diceva: «*Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintantoché massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore*».

E un giorno, Alice Walker, un'attivista femminista per i diritti delle donne afroamericane, dichiarò: «*Gli animali della terra esistono per se stessi. Non sono stati fatti per gli umani, così come i neri non sono stati fatti per i bianchi, né le donne per gli uomini*».

La vita cessa di essere tale appena si tenta di stravolgerne gli equilibri. La natura ha fatto in modo che non ci volessero grandi mezzi per vivere bene. Solo acquisendo tale consapevolezza potremmo finalmente renderci conto che lo stretto indispensabile è in realtà tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere felici. Non siamo nati per comprare, per consumare, per avere. Siamo nati semplicemente per vivere, e l'abbiamo dimenticato. Abbiamo dimenticato cosa significa amare la natura, amare gli animali e amare noi stessi. Abbiamo ridotto un sentimento profondo come l'amore ad un concetto superficiale. E forse è proprio tutta questa superficialità a renderci indifferenti e catatonici, incapaci di lottare per migliorare, per progredire. Lottare contro le prepotenti logiche espansionistiche dei giganti dell'industria della carne, delle multinazionali dell'agrobusiness, significa semplicemente lottare contro qualcosa che non appartiene ad una umanità che punta al progresso. Non appartiene ad esseri saggi quali sono, appunto, gli *Homo Sapiens*.

Oggi possiamo ricostruire un mondo estremamente qualitativo sul piano del livello di vita, sbarazzandoci del superfluo e non

dimenticandoci che ogni rivoluzione parte sempre dal basso. La consapevolezza è l’abbrivo delle rivoluzioni degli audaci.

Perché scegliere una dieta etica

«Omar...ma perché sei vegetariano?», mi chiedono a volte.

Tra me e me penso: «Guardati attorno: non hai notato che la musica non ha più sapore? E se la musica non ha sapore è perché i musicisti non sono più poeti, e si sono ridotti a semplici jukebox. Che senso ha l'uomo se non è più in grado di scrivere musica e poesia? La musica, quella vera, quella che ti scuote le viscere, è il frutto di un'emozione. Che senso ha l'uomo se non è più in grado di provare emozioni? Viviamo in un mondo in cui regna il vuoto, quello interiore ancor più di quello esteriore. E non sappiamo più distinguere ciò che è bene da ciò che è male; un compito che preferiamo delegare a partiti politici e religioni. L'economia di oggi è ideata per costringere tanta gente a lavorare a ritmi frenetici per produrre delle cose per lo più inutili, e altrettanta gente a lavorare a ritmi frenetici per poterle comprare; perché questo è ciò che alimenta le multinazionali, a discapito della felicità della gente. Il nostro è un sistema fondato sulla crescita dei desideri, un sistema che crea desideri sempre più irraggiungibili. E questo non fa che contribuire ad una infelicità collettiva. Noi crediamo oggi di essere liberi, ma probabilmente non siamo mai stati schiavi come ora. Siamo schiavi di un benessere futile, schiavi di un inganno, come il consumismo, le pubblicità. Perché lo schiavo non è tanto quello che ha la catena al piede, quanto quello che non è più capace di immaginarsi la libertà.

Forse l'aspetto che ci rende realmente felici è la consapevolezza di ciò che siamo e ciò che rappresentiamo in questo mondo. Ma non servirà un viaggio in capo al mondo per poterlo capire, perché per essere felici all'esterno avremo innanzitutto bisogno di intraprendere un viaggio all'interno di noi stessi. E solo nel momento in cui riusciremo a compiere una rivoluzione dentro noi stessi, allora saremo pronti a rivoluzionare il mondo esterno. E probabilmente saremo anche più pronti a guardare la vita con più umiltà e onestà, riscoprendo anche la bellezza della natura nella sua interezza, rispettando la vita in ogni sua forma. Saremo di nuovo pronti a scrivere vera musica e pura poesia».

Spesso si pensa alla cucina etica, come quella vegetariana (in cui si esclude ogni tipo di carne, compreso il pesce) e ancor di più quella vegana (in cui si esclude ogni tipo di prodotto di origine animale, come carne, uova, latte e latticini, miele), come qualcosa che porti alla *privazione*. O che porti a dover *sostituire* ciò di cui ci si priva. In realtà non si tratta altro che di *scegliere* qualcos'altro, qualcosa di diverso. Qualcosa che, come abbiamo già visto in precedenza a pagina 25, si avvicini anche maggiormente alla nostra natura.

Le ricette che seguiranno, che io vi propongo da semplice dilettante quale sono, ma che comunque ho personalmente provato e riprovato più volte, vi aiuteranno a capire, e spero anche ad apprezzare, che un approccio diverso all'arte culinaria non sia solo di facile realizzazione, ma anche soddisfacente al palato. Non sono presenti particolari virtuosismi, perché reputo inutile, anche e soprattutto dal punto di vista della mera nutrizione, spettacolarizzare il cibo: il cibo non è spettacolo, il cibo è cibo e deve essere innanzitutto buono e sano, e non soltanto bello. "Mangiare con gli occhi" va certamente bene, ma non bisogna dimenticare che l'"ultima parola" rimane pur sempre al palato. Non è poi così raro farsi ingannare dalle apparenze.

Inutile inoltre dire che trovo altrettanto assurda la moda in cui la pietanza non è che il contorno di un enorme piatto da portata, quando invece dovrebbe essere la protagonista. Diamo al cibo il suo ruolo, quindi: il cibo deve saziare. Pur sempre nelle giuste dosi, si intende.

Se ci trovassimo all'interno della Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze, saremmo letteralmente circondati da circa 6 milioni di libri. Ebbene, se fossimo dei lettori particolarmente incalliti e iniziassimo a leggere un libro al giorno, indifferentemente dal genere, per tutta la vita, supponiamo per 75 anni, riusciremmo a leggere soltanto 27.375 libri, vale a dire nemmeno lo 0,5% di quelli presenti sugli scaffali. Questo ci suggerisce che se vogliamo ampliare il nostro bagaglio culturale è necessario saper anche scegliere i libri giusti da leggere, quelli di qualità. Lo stesso discorso vale per il cibo: se vogliamo mantenerci in salute ottimale è infatti necessario saper scegliere il cibo giusto, quello di qualità. Sentiamo spesso che per essere in forma bisogna adottare una "dieta varia ed equilibrata". Ma di quale eterogeneità e di quale equilibrio stiamo

parlando? Nella confusione, chiunque può arrivare alla conclusione che mangiare di tutto un po' sia la via migliore da seguire. E allora torniamo nella gigantesca biblioteca di Firenze, scegliamo dei libri a caso, senza preoccuparci del loro contenuto. In questo modo, molto probabilmente ci ritroveremmo più volte tra le mani un libro che non ci insegnerà nulla, il che si traduce in un bagaglio culturale ridotto.

A far la differenza sono quindi le nostre scelte, quelle consapevoli, che ci portano a prediligere un cibo buono, di qualità, e anche quello giusto per noi, per il nostro organismo.

Tra l'elenco delle ricette proposte nelle pagine a seguire potrete infine trovare alcune curiosità ed approfondimenti utili per quanto concerne l'alimentazione e la nutrizione.

Non mi resta quindi che augurarvi buona lettura e buon appetito!

SALSE E CONDIMENTI

MAIONESE VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

100 ml di latte di soia
¼ di limone spremuto
2 cucchiaini di senape
1 pizzico di sale integrale
olio di semi di mais - o di girasole - q.b. (da 130 a 180 ml, vedi procedimento)

Materiale occorrente: becher, frullatore a immersione

Procedimento: mettete tutti gli ingredienti nel becher e iniziate a frullare. Il frullatore a immersione va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene.
Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida (quindi sarà sufficiente una minore quantità di olio, circa 130 ml), se serve per farcire panini la si fa più densa (perciò sarà necessaria una quantità maggiore di olio, circa 180 ml). Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.
Per una maggiore corposità la si può comunque far riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

Curiosità: maionese vegetale, come è possibile senza uova?

Latte di soia (costituito, tra l'altro, da almeno il 90% di acqua) e uovo (più precisamente il tuorlo) contengono entrambi una sostanza in particolare: la *lecitina*. Questa è un addensante naturale che aiutata a legare le parti acquose con quelle oleose creando così una perfetta emulsione. Numerosi sono i vantaggi dell'utilizzo della maionese vegetale artigianale: non contiene colesterolo (nonostante

rimanga comunque un alimento ipercalorico), si ottiene in pochi secondi ed è impossibile che "impazzisca".

APPROFONDIMENTO

Il modo migliore per conservare l'olio

Preservare il prodotto dalle reazioni ossidative è fondamentale per mantenere il livello qualitativo di qualsiasi tipo di olio. La scelta del packaging ha un ruolo importante. Nella conservazione dell'olio il problema principale è l'irrancidimento, dovuto alle reazioni di degradazione ossidativa, accelerate dalla presenza di luce. In pratica l'ossigeno reagisce con le molecole degli acidi grassi insaturi che compongono l'olio, provocandone l'irrancidimento. Per ovviare a questo problema viene spesso impiegato un gas, l'azoto, che è relativamente inerte, utilizzato anche per conservare i vini e nei pacchetti di patatine (ecco perché sono sempre così gonfi!). Quando si confeziona l'olio, se non si usa l'azoto, resta una quantità residua di ossigeno che reagisce con l'olio stesso. Una volta esaurito questo ossigeno, le reazioni si interrompono e l'olio resta stabile fino all'apertura della bottiglia. A questo punto la situazione è più complicata, perché a ogni riapertura della bottiglia si rinnova la quantità di ossigeno presente nella confezione e di volta in volta ripartono le reazioni ossidative: se la confezione è grande e il consumatore impiega troppo tempo per esaurirla, alla fine avrà solo olio rancido. Il processo è peggiorato dalla luce, non solo quella solare, ma anche quella del neon che illumina le corsie dei supermercati. La luce eccita le molecole di ossigeno ed accelera di circa 30.000 volte la velocità delle reazioni ossidative, rispetto a quello che avverrebbe con ossigeno allo stato fondamentale.

In passato le confezioni più diffuse erano le latte da 3 o 5 litri, poi ha preso piede il vetro, anzitutto in bottiglie da 1 litro, poi nel formato da 0,75 litri. Anche sul colore del vetro c'è stata un'evoluzione: da quello trasparente si è passati al verde o marrone. Anche se neppure queste ultime sono in grado di schermare completamente la luce, in quanto ne riducono l'assorbimento solo del 30% circa.

La soluzione migliore sarebbe piuttosto una bottiglia di vetro rivestita da un film metallico. Certo i costi di un sistema simile sono alti, per cui quando si vedono bottiglie di olio vendute sottocosto,

magari con il prezzo al pubblico che copre appena il costo della bottiglia all'imbottigliatore, non si può fare a meno di porsi qualche domanda circa la qualità dell'olio stesso.

In alternativa si potrebbe comunque pensare a una bottiglia di vetro con una guaina in plastica coprente, a patto che si dimostri che non è permeabile alla luce al neon.

La plastica è sicuramente un packaging comodo: è leggero, non si rompe, ma sarebbe totalmente da scartare per un prodotto come l'olio, in quanto poche sono le confezioni in plastica impermeabili all'aria. Per avere le sue proprietà di elasticità e flessibilità, infatti, il PET (*Polietilene Tereftalato*) ha bisogno di additivi, i plastificanti, senza i quali la plastica risulta rigida e friabile, fragile. Non a caso, con l'andar del tempo, quando perde queste componenti la plastica "invecchia", si screpola e si irrigidisce. Insomma perde tutte le proprietà che ne rendono l'utilizzo vantaggioso . Il problema è che i plastificanti contengono *ftalati*, che sono molto solubili in olio. Queste molecole sono ormai ubiquitarie, soprattutto quando si parla di imballaggi, e purtroppo sono sospettati di avere degli effetti negativi sugli organi riproduttivi, ma anche sul fegato, sui reni e sui polmoni. Comunque esse rischiano di finire nell'olio già a monte della produzione perché guarnizioni, tubi e raccordi in materiale plastico degli impianti di trasformazione e di imbottigliamento contengono ftalati. Meglio quindi evitare di aggravare la situazione confezionando l'olio in bottiglie di PET. C'è anche da dire che la plastica non è tutta uguale. Esistono infatti alcuni materiali plastici come il PP (*Polipropilene*) e il PLA (*Acido Polilattico*): il primo è riciclabile (come lo è anche il PET), il secondo è biodegradabile e compostabile. Ma entrambi i materiali non hanno sortito risultati soddisfacenti in termini di conservazione dell'olio, a parte il fatto che, rispetto al PET, in questi contenitori la degradazione risulta più lenta.

La latta può essere considerata un sistema valido. Essa viene infatti realizzata in un unico metallo e senza saldature. La saldatura è la parte più delicata di questo imballaggio, perché promuove lo sviluppo di corrosione e libera ioni di ferro, i quali agevolano il processo di degradazione ossidativa dell'olio all'apertura della confezione. Evitando le saldature tra metalli diversi questo problema è scongiurato.

Come abbiamo accennato in precedenza, a scatenare gli effetti dell'esposizione luminosa è la presenza degli acidi grassi insaturi. Maggiore è la quantità di questi grassi, minore sarà il tempo necessario affinché l'olio in questione irrancidisca. Ciò significa che

dovremmo porre una particolare attenzione nella scelta dell'imballaggio. Ma quali sono questi oli così delicati? Ebbene, l'olio di semi di mais e l'olio di semi di girasole sono tra gli oli con il più alto contenuto di acidi grassi insaturi, e sono anche quelli che raramente vengono conservati e venduti in imballaggi che non siano di plastica (e il bello è che sull'etichetta non manca mai la dicitura "Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce e da fonti di calore"). Qual è il motivo di tutto ciò? Cosa ha fatto di male l'olio di semi per non meritarsi il vetro o la latta dell'olio d'oliva? L'olio di semi, nella stragrande maggioranza dei casi, viene estratto con solventi chimici e raffinato ad alte temperature. Quando esce dal percorso produttivo è praticamente "morto". L'olio d'oliva, nella totalità dei casi, viene spremuto meccanicamente e a bassa temperatura. Quando esce dal percorso estrattivo è vivo e vegeto.

L'olio estratto con solventi potrebbe "teoricamente" essere ricavato anche da semi di pessima qualità: il processo produttivo è fatto in modo tale da annullare qualunque cattivo odore/sapore. L'olio ottenuto con procedimenti meccanici dipende invece moltissimo dalla qualità della materia prima, oltre che da una corretta estrazione.

State cominciando a guardare storto quella bottiglia di olio di semi sotto il lavandino? Non disperate perché esistono anche oli di semi di buona qualità: sono quelli estratti con procedimenti meccanici, e infatti casualmente costano quasi quanto un buon olio extra-vergine. Farete difficoltà a trovare un olio del genere nei supermercati, ma li potrete trovare nei negozi biologici, o direttamente al frantoio di fiducia.

In conclusione, quasi inutile dirlo, se la materia prima è di qualità, lo sarà anche il prodotto finale. Perciò se volete fare una buona maionese vegetale, il mio consiglio è di acquistare un olio di qualità. La differenza è più che percettibile.

KETCHUP (ricetta semplice e veloce)

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

3 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di senape
½ bicchiere di olio extra-vergine d'oliva
2 foglie di basilico fresco
noce moscata q.b.
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: tritate finemente le foglie di basilico dopodiché trasferitele in una ciotola. Unite tutti gli altri ingredienti e amalgamate bene. Per un risultato ottimale, fate riposare la salsa in frigorifero per circa un'ora prima dell'utilizzo.

SALSA ROSA VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 300 g di salsa rosa:

250 g di maionese vegetale (vedi ricetta a p. 33)
50 g di ketchup
1 cucchiaino di erba cipollina
1 cucchiaino di prezzemolo

Procedimento: unite tutti gli ingredienti e mescolare fino ad ottenere una salsa dal colore omogeneo.

CHUTNEY DI POMODORO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori maturi
50 g di uva passa
2 cucchiai di zucchero di canna integrale
½ cucchiaino di curcuma in polvere
zenzero fresco
½ cucchiaino di semi di finocchio
½ cucchiaino di cumino
succo di un quarto di limone
sale integrale q.b.

Materiale occorrente: mortaio

Procedimento: in una casseruola dai bordi bassi unite i pomodori spezzettati, lo zenzero pelato e grattugiato, l'uvetta e lo zucchero. Fate sobbollire per circa 10 minuti, quindi aggiungete la curcuma e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Nel frattempo fate tostare leggermente i semi di finocchio e di cumino in una padella antiaderente, quindi macinateli con un mortaio ed infine uniteli al chutney. Mescolatevi per ultimo il succo di limone. Trasferite il chutney in una coppetta e lasciate raffreddare per circa 1 ora prima di servirlo.

Il *chutney* è una classica ricetta indiana ed è servito come stuzzicante contorno per primi e antipasti.

PANNA VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 persone:

100 ml di latte di soia
150 ml di olio di semi di mais
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: becher, frullatore a immersione

Procedimento: versate olio e latte di soia in un becher. Inserite il frullatore a immersione e frullate fino ad ottenere la consistenza desiderata. Insaporire con un pizzico di sale. La panna è pronta all'uso, ma se si desidera una maggiore consistenza è consigliabile trasferirla in una ciotola, coprirla con la pellicola trasparente e lasciarla raffreddare in frigorifero per circa un'ora.

Per guarnire i dolci basterà semplicemente sostituire il pizzico di sale con un cucchiaino di zucchero di canna.

In entrambi i casi otterrete una panna molto più leggera e dal gusto più delicato rispetto la panna di origine animale. È ovviamente ricca di grassi, ma a prevalenza insatura e risulta totalmente priva di colesterolo.

SALSA DI CIPOLLE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 cipolle bianche, tritate finemente
4 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
150 ml di brodo (acqua, 1 cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, 1 pizzico di sale integrale, ½ cucchiaino di rosmarino)
1 manciata di prezzemolo, tritato finemente
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: in una casseruola scaldate l'olio su fiamma bassa. Unite le cipolle, aggiungete sale e pepe e coprite. Lasciate appassire per 1 ora mescolando di tanto in tanto e bagnando con il brodo se la salsa dovesse prosciugarsi. A cottura ultimata, togliete dal fuoco e aggiungete il prezzemolo. Servite con verdure cotte al forno.

Si tenga sempre presente che una cottura prolungata insaporisce molto qualunque salsa.

BESCIAMELLA VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

500 ml di latte di soia, o d'avena, o di mandorle, o di riso
2 cucchiai di farina di riso
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaino di noce moscata
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: in un pentolino portate ad ebollizione il latte. Abbassate leggermente la fiamma. Versate nel pentolino dapprima l'olio e poi la farina di riso, un cucchiaio alla volta. Il consiglio è di

versare la farina setacciandola con un colino, per evitare la formazione di grumi. Mescolate il tutto con una frusta (o più semplicemente con un cucchiaio di legno) e cuocete a fiamma medio bassa per qualche minuto, fino a quando non si sarà ben addensata. Per un risultato più denso, unite ancora un po' di farina e mescolate con cura. Insaporite con noce moscata, sale e pepe.

"PARMIGIANO" VEGETALE GRATTUGIATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

2 cucchiai di mandorle sgusciate
1 cucchiaio di anacardi (facoltativo)
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: mortaio o robot da cucina

Procedimento: fate tostare leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente. Trasferiteli poi in un mortaio (o in un robot da cucina) e unite tutti gli altri ingredienti. Macinate finché non si ottiene un composto granuloso. Una volta pronto, conservatelo in frigorifero in un barattolo di vetro con chiusura ermetica. Così facendo si conserverà per circa 10 giorni.
Lo potete adoperare come condimento per la pasta o per gratinare le verdure o le lasagne. È ideale anche per insaporire le minestre, il riso e per i piatti a base di verdure. Ma fate attenzione perché nella cottura in forno questo tipo di parmigiano tende a bruciare più facilmente.

Curiosità sul lievito alimentare in scaglie

Il lievito in scaglie altro non è che il lievito di birra ad uso alimentare, composto quindi da colonie di funghi minuscoli che sono

però benefici per il nostro organismo. Esso si ottiene dalla fermentazione dei residui della birra su una base di malto d'orzo. Ciò che se ne ricava viene poi liofilizzato e ridotto in polvere o scaglie.

A differenza del lievito di birra in panetti che si usa per fare il pane, questo non è più in grado di fermentare, ecco perché è adatto ad essere assunto così com'è.

L'uso del lievito in scaglie è antichissimo. Secondo alcuni documenti già gli antichi egizi ne avevano scoperto e valorizzato i molteplici benefici per la salute e la bellezza. Il lievito alimentare in scaglie è molto ricco di proteine, fibre, ferro, aminoacidi essenziali e vitamine del gruppo B. La sua corretta assunzione aiuta l'attività intestinale e ha effetti benefici anche sulla crescita di unghie e capelli e sulla salute della pelle. È possibile acquistarlo nei negozi biologici, o in erboristeria, a prezzi decisamente competitivi.

Il lievito in scaglie e le mandorle sono gli ingredienti chiave del parmigiano vegetale grattugiato in quanto entrambi contengono modeste quantità di *acido glutammico*, la stessa sostanza che troviamo, ma in quantità superiori, nel parmigiano e nel pecorino.

A seconda della loro posizione, le papille gustative presenti sulla superficie della lingua possiedono recettori in grado di distinguere sapori come dolce, acido, amaro e salato. Vi è però un quinto sapore, tipico della cucina orientale, chiamato *umami*, dal giapponese *saporito*, che è il gusto di un alimento derivante dalla presenza naturale o dall'aggiunta intenzionale, di composti come il *glutammato monosodico*, che altro non è che il sale di sodio dell'acido glutammico, per cui la nostra lingua possiede un insieme di recettori specifici.

Il glutammato è un additivo alimentare che ha assunto una pessima fama, un po' a ragione un po' a torto. Quello che troviamo come additivo nei prodotti è nella maggior parte dei casi un indice di scarsa qualità delle materie prime, e quindi il consumo di tali prodotti, tra cui dadi da brodo e piatti pronti, nonché carne in scatola e prosciutto cotto, è sconsigliabile.

Il glutammato come ingrediente in cucina (che si presenta sottoforma di polvere, simile al sale ma più leggero e impalpabile), viene utilizzato in dosi massicce nella cucina cinese, anche qui con l'intento di rendere appetibili cibi di qualità tutto sommato discutibile. Il risultato è quello di assumere quantità spropositate di sodio senza rendersene conto. Uno chef tradizionale che non usa il glutammato, ma eccede con il sale, verrà subito condannato

dall'eccessiva sapidità dei piatti (troppo sale diventa sgradevole); mentre il glutammato non ha un sapore salato e difficilmente viene identificato da un palato poco allenato: il cibo sembra molto saporito, mai troppo salato.

In un articolo pubblicato nel 1984 sul *Journal Of Food Science*, i professori giapponesi Shizuko Yamaguchi e Chikahito Takahashi, hanno dimostrato che usando glutammato in associazione al sale da cucina si può risparmiare il 40% del sodio con una identica percezione del salato. L'uso del glutammato in cucina, abbinato ad alimenti di qualità e nella giusta proporzione insieme al sale da cucina, potrebbe quindi avere un senso.

CREMA DI ANACARDI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

100 g di anacardi
150 ml di acqua
succo di ½ limone
½ cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: mettete gli anacardi in ammollo in una ciotola con un po' d'acqua per 30-40 minuti, assicurandovi che siano immersi sotto circa due centimetri di liquido. Scolate e sciacquate bene. Versate gli anacardi e il resto degli ingredienti nel frullatore. Frullate fino a raggiungere la consistenza desiderata.
La crema di anacardi può essere conservata in frigorifero per 3-4 giorni. Gustosa alternativa alla maionese, ottima soprattutto per condire panini.

GOMASIO (dal giapponese GOMA = semi di sesamo e SHIO = sale)

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti:

10 cucchiaini di semi di sesamo
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: mortaio (di marmo o di ceramica come il *Suribachi*)

Procedimento: tostate il sesamo in una padella antiaderente su fiamma molto dolce, mescolando di continuo i semi con una paletta di legno. Per sapere quando il sesamo raggiunge il punto ideale di tostatura, prendete un cucchiaio di acciaio, raccogliete un po' di sesamo e riversarlo nella padella: finché il sesamo rimane attaccato al cucchiaio, significa che non è ancora ben tostato. Appena pronto, trasferite il sesamo nel mortaio. A questo punto, versate il sale nella padella antiaderente e fatelo tostare. La tostatura slegherà, in misura lieve, parte del cloro contenuto nel sale. Continuate a tostare il sale per circa un minuto, mescolando di continuo con una paletta di legno. Trasferite il sale nel mortaio insieme al sesamo. Con il pestello iniziate dei movimenti a spirale dal basso verso l'alto e viceversa.
È possibile poi conservarlo in un barattolo di vetro per 7-10 giorni.

Il gomasio può essere utilizzato come condimento, per insaporire insalate e verdure, ma ha anche specifiche funzioni curative, che gli derivano dal sesamo. I semi di questa pianta, infatti, sono particolarmente nutrienti, ricchi di vitamine (B1, B2, B5, B6, ma soprattutto B3, vitamina J – la quale, oltre ad essere un valido antiossidante, mantiene l'integrità strutturale della membrana cellulare – e beta-carotene) e sali minerali (soprattutto calcio, fosforo, potassio e magnesio).

PATÉ DI FAGIOLI, OLIVE E SEMI DI SESAMO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4-6 persone:

250 g di fagioli bianchi di Spagna, o cannellini cotti (100 g se sono secchi)
50 g di olive taggiasche, o nere, denocciolate
2 cucchiai di semi di sesamo
succo di ½ limone
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
½ cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: mortaio e frullatore

Procedimento: se utilizzate i fagioli secchi, poneteli in una ciotola piena d'acqua e lasciate in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, risciacquateli bene facendoli rigirare in un colino sotto l'acqua corrente fredda, dopodiché cuoceteli a fuoco basso in una pentola riempita d'acqua fredda, 2 litri circa, e fateli stufare a fuoco medio e con il coperchio per circa 50 minuti, o fino a quando saranno teneri. Terminata la cottura, scolate l'acqua in eccesso e versate i fagioli nel frullatore. Fate tostare leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente, dopodiché trasferiteli in un mortaio e tritateli insieme al sale. Unite il sesamo e il sale nel frullatore insieme agli ingredienti restanti. Frullate fino ad ottenere la consistenza che preferite.
Questo paté è ottimo per preparare tartine e bruschette.

DRESSING PER INSALATA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 300 g di dressing:

250 g di maionese vegetale (vedi ricetta a p. 33)
25 g di anacardi
25 g di olive taggiasche, o verdi, denocciolate
sale integrale e pepe (nero o bianco) q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: versate tutti gli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere una salsa dalla consistenza omogenea. Il dressing è pronto all'uso e può essere conservato in frigorifero per 2-3 giorni.

PANE, PIADINE E CRÊPES

IMPASTO PER IL PANE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti:

400 g di farina
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva*
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: sbriciolate il lievito in una ciotola, unite lo zucchero e metà dell'acqua e stemperate. Lasciate riposare per circa 10 minuti. Versate la farina in una terrina e salate. Fate un incavo al centro e versatevi il lievito stemperato, l'acqua rimasta e l'olio. Mescolate con cura aiutandovi con un cucchiaio di legno finché la farina è ben intrisa. Versate un po' di farina sulla spianatoia e rovesciatevi sopra l'impasto. Lavoratelo per qualche minuto fino a conferirgli la forma di una palla compatta, morbida, liscia ed elastica. Ponete ora in una terrina coperta con un canovaccio e lasciate lievitare per 2 ore. In generale il tempo di lievitazione è comunque approssimativo: bisogna ricordare, infatti, che il lievito è un ingrediente vivo ed è sensibile alla temperatura e all'umidità dell'aria. In alcuni giorni potrebbe metterci di più a lievitare che in altri. Per controllare la lievitazione, premete la pasta con un dito: se rimarrà l'impronta, l'impasto sarà pronto.

* Spesso l'olio non compare nelle ricette classiche per l'impasto, ma esso torna utile perché, grazie alla sua natura lipidica, rallenta il processo per il quale il pane diventa stantio, impedendo l'assorbimento delle molecole d'acqua da parte dei granuli di *amido* presenti nella farina.

APPROFONDIMENTO

C'è amido e amido

L'*amido* è la principale riserva energetica delle piante, dove si concentra soprattutto nei tuberi, quali patata e tapioca, e nei semi, come quelli di riso, mais e grano. Esso si presenta sottoforma di *granuli*, con forme e dimensioni variabili a seconda delle piante da cui deriva.

Dal punto di vista alimentare, l'amido è una sostanza importantissima anche per l'uomo, poiché costituisce la parte preponderante dei *carboidrati complessi* assunti in un'alimentazione equilibrata.

Dal punto di vista chimico, l'amido è un polisaccaride costituito da due grandi molecole di glucosio: l'*amilosio* (20%) e l' *amilopectina* (80%).

La digeribilità dell'amido è inversamente proporzionale alla dimensione dei granuli e direttamente proporzionale alla percentuale di amilopectina. Quindi più i granuli sono piccoli e ricchi di amilopectina, più sono facilmente attaccabili dagli enzimi digestivi.

	Amilosio (%)	Amilopectina (%)
Riso	19	82
Patata	20	80
Frumento	25	75
Legumi	30	70
Sorgo	25	75
Mais	24	76
Tapioca	17	83

La digeribilità aumenta notevolmente in seguito alla cottura dell'alimento. Infatti, in acqua calda, ad una temperatura di circa 55-60°C, l'amido gelatinizza, i granuli si gonfiano diventando meno compatti. Proprio questa trasformazione è responsabile della risalita degli gnocchi a cottura ultimata.

Al contrario, il raffreddamento degli alimenti amidacei permette una riorganizzazione delle molecole di amido in essi contenute (il che spiega, per esempio, la minore digeribilità del pane raffermo rispetto a quello fresco). In conseguenza di questa ricristallizzazione si formano dei granuli di *amido resistente*, indigeribili, e per questo

paragonabili a fibre alimentari (la pasta fredda ha infatti un indice glicemico inferiore rispetto a quella appena cotta).

PANE INTEGRALE AL MIELE CON SEMI DI LINO E DI GIRASOLE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

400 g di farina integrale biologica
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
1 cucchiaio di miele
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. Aggiungete quindi il miele e amalgamate. In una grande terrina mescolate la farina con il sale, l’olio, la miscela di lievito, i semi di lino e i semi di girasole e l’acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando la farina è ben intrisa. L’impasto sarà una palla ruvida e grezza sul fondo della ciotola. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente.
Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l’impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l’impasto in due stampi per pane un po’ oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un’ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è

consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po' d'acqua).

Curiosità sui semi di lino

I semi di lino risultano particolarmente preziosi nell'alimentazione occidentale per via del loro elevatissimo contenuto di acidi grassi omega-3, la cui assunzione risulta spesso sbilanciata rispetto a quella degli omega-6 (il rapporto ideale tra omega-3 ed omega-6 generalmente consigliato è di 1 a 4; attualmente in Italia questo rapporto è invece di 1 a 13).

A tale scopo i semi di lino andranno consumati crudi, preferibilmente dopo averli triturati. I semi triturati dovranno essere consumati subito o conservati in frigorifero per tempi brevi, ovviando il più possibile al problema dell'ossidazione, cui questa classe di acidi grassi è particolarmente sensibile. Gli omega-3 in essi contenuti agiscono contribuendo a proteggere l'organismo dal rischio di incorrere in disturbi cardiaci e rivelandosi utili nel trattamento di patologie come ipertensione e osteoporosi.

Oltre agli acidi grassi omega-3, i semi di lino contengono sali minerali preziosi, come manganese, fosforo, rame e magnesio, oltre che proteine e vitamine del gruppo B. Le proprietà emollienti dei semi di lino si rivolgono, oltre che all'intestino, anche all'apparato urinario, rendendoli utili nel caso in cui si soffra di cistite.

I semi di lino stimolano il sistema immunitario, aiutano l'organismo ad attivare i propri processi depurativi e favoriscono la regolarità intestinale.

Il loro utilizzo più semplice ne prevede l'aggiunta come condimento o ingrediente vero e proprio a piatti come insalate, macedonie e muesli per la colazione o la merenda. Possono essere inoltre utilizzati nella preparazione del pane, dei grissini o di altre pietanze calde, tenendo conto però che il loro valore nutrizionale viene mantenuto intatto soltanto quando essi sono crudi.

I semi di lino si trovano in vendita nella maggior parte delle erboristerie e dei negozi di prodotti biologici e di alimentazione naturale.

PANE INTEGRALE CON NOCI E ROSMARINO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

300 g di farina integrale biologica
100 g di semola di grano duro
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
30 g di noci (sgusciate)
2 cucchiaini di rosmarino fresco tritato, o 1 cucchiaino di quello secco
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. In una grande terrina mescolate quindi la farina e la semola con il sale, il rosmarino, l'olio, la miscela di lievito e l'acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando l'impasto è ben intriso. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l'impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l'impasto in due stampi per pane leggermente oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un'ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po' d'acqua).

Perché la farina viene raffinata?
E perché, invece, è meglio che non lo sia?

Negli ultimi decenni il contenuto di fibra nelle diete dei Paesi industrializzati è notevolmente diminuito; in Italia il consumo medio di fibra si attesta intorno ai 20 grammi al giorno, contro i 30-35 grammi suggeriti dai nutrizionisti (con grandi differenze regionali, giornaliere e stagionali, oltre che individuali).

Oggi sono cambiate molte cose a seguito della industrializzazione dell'agricoltura e dell'allevamento intensivo. Sono anche cambiati i nostri fabbisogni energetici, a causa della vita sempre più sedentaria, e le nostre abitudini alimentari, che oggi privilegiano i cibi raffinati, trasformati e processati industrialmente.

Questo vale anche per la farina che rappresenta la componente più importante della dieta mediterranea quale ingrediente del pane, della pasta, della pizza, dei dolci e che, da integrale, oggi, viene quasi esclusivamente utilizzata dopo il processo di raffinazione che la rende bianca.

La farina bianca, infatti, si ottiene dal processo di molitura del seme del grano a cui vengono sottratte due componenti nutritive ricche di principi vitali: la *crusca* (che contiene fibra e vitamine del gruppo B), che ne costituisce la parte esterna, ed il *germe* (che contiene oli polinsaturi, vitamine, minerali), nella parte interna del chicco.

Ma in quale momento della storia, l'uomo ha cominciato a nutrirsi con la farina bianca? Appena una sessantina di anni fa, nel dopoguerra. Prima, ad esempio, il pane veniva prodotto esclusivamente con la farina integrale. Le principali ragioni del cambiamento sono che la farina bianca viene considerata come un prodotto puro e facilmente digeribile, ha una migliore lavorabilità nei processi industriali e sopratutto accorcia i tempi di lavorazione e ne migliora la conservabilità (il germe viene infatti totalmente eliminato perché, contenendo lipidi, renderebbe molto breve il termine di scadenza della farina a causa dell'irrancidimento dei grassi), ed infine sazia di meno, per cui ne fa automaticamente aumentare il consumo.

Sempre nel dopo guerra, la coltivazione del grano ha subito delle profonde modifiche in seguito alla meccanizzazione e alla coltura agricola intensiva. La selezione genetica ha favorito le varietà più

produttive e più adatte alla meccanizzazione, come ad esempio il grano con stelo corto (perché più resistente agli eventi atmosferici).

Si è iniziato a fare massiccio impiego di concimi chimici per assicurare la massima resa produttiva, a fare uso dei diserbanti e degli antiparassitari.

In definitiva, sia i metodi di produzione, sia l'impoverimento della farina raffinata con la totale sottrazione della crusca e del germe, non hanno tenuto conto della salute del consumatore e l'integrità dell'ambiente.

Il processo di separazione delle impurità si chiama *processo di abburattamento* (che è un sinonimo di setacciatura) e a seconda del suo grado si ottengono farine più o meno raffinate. In pratica, più la farina è setacciata, più risulta raffinata, bianca, impalpabile, ricca di amido e povera di fibre e *ceneri* (sali minerali).

La legge italiana prevede cinque gradi di raffinazione della farina di frumento tenero:

- Farina integrale (nessun abburattamento 100%);
- Farina 2 (grado di abburattamento 88%);
- Farina 1 (grado di abburattamento 80%);
- Farina 0 (grado di abburattamento 72%);
- Farina 00 (grado di abburattamento 50%).

N.B. La percentuale di abburattamento è da intendere in maniera opposta, ovvero: maggior percentuale di abburattamento = minor raffinatezza; minor percentuale di abburattamento = maggior raffinatezza.

Secondo quanto riportato dall'*American Journal of Clinical Nutrition*[42], durante il processo di raffinazione del grano vengono persi all'incirca il 77% di vitamina B1, l'80% di vitamina B2, l'81% di vitamina B3 (o PP), il 50% di vitamina B5, il 72% di vitamina B6, il 67% di vitamina B9, l'86% di vitamina E, oltre a sali minerali ed oligoelementi come calcio (60%), fosforo (71%), magnesio (85%), potassio (77%), manganese (86%), ferro (76%), zinco (78%).

E pensare che poi andiamo in farmacia a comprare degli integratori, mentre ne potremmo fare tranquillamente a meno, alimentandoci con pane o pasta con farine integrali.

Bisogna comunque fare una precisazione. Qualcuno potrebbe infatti porsi la domanda, «ma le vitamine non vengono comunque

[42] American Journal of clinical Nutrition 24:562, 1971

perse con la cottura?». Ebbene, a questo proposito occorre innanzitutto precisare che non tutte le vitamine reagiscono allo stesso modo. Ad esempio la *riboflavina* (vitamina B2) e soprattutto la *niacina* (vitamina B3, o PP) sono le vitamine più stabili durante la cottura del pane, in cui avviene un miglioramento della digeribilità proteica e glucidica. La biodisponibilità di altri elementi, come fosforo e zinco, invece, può aumentare durante la cottura del pane; il ferro, al contrario, può subire l'ossidazione, che ne diminuisce la biodisponibilità. È ovvio, comunque, che se si sottopone qualcosa ad una raffinazione, e quindi ad una riduzione del proprio "corredo nutritivo", il prodotto finale, appena viene cotto, non potrà che contenere una quantità complessiva enormemente minore di micronutrienti (quindi vitamine, sali minerali e oligoelementi) rispetto allo stesso alimento che invece non è stato processato in alcun modo.

Per gli alimenti composti da farina bianca si parla opportunamente di *calorie vuote*[43] in quanto assumendo troppi *carboidrati semplici* (di cui fanno parte per esempio il glucosio, il fruttosio, il saccarosio, etc.) si giunge alla situazione simile a quella dell'assunzione dello zucchero raffinato:

- eccessivo aumento del glucosio nel sangue;
- eccessiva produzione di *insulina* (ormone che regola il metabolismo del glucosio);
- impedimento al riutilizzo del grasso;
- soppressione del *glucagone* (ormone che favorisce il consumo dei grassi e degli zuccheri);
- soppressione dell'ormone della crescita (che è quello che favorisce l'aumento della massa muscolare a scapito di quella grassa);
- aumento della sensazione di fame (per il calo di glicemia nel sangue conseguente al picco di insulina).

[43] Si parla di "calorie vuote" per indicare l'apporto energetico fornito da alimenti che, pur apportando molte calorie all'organismo, risultano poveri (o vuoti, appunto) di micronutrienti quali vitamine, sali minerali ed oligoelementi. Una caloria vuota è quindi identica ad una caloria tradizionale: apporta la stessa energia, ma è tendenzialmente poco salutare.

Si può comprendere come l'eccesso di carboidrati faccia ingrassare, impedisca l'utilizzo del grasso accumulato da parte del nostro organismo, quindi renda impossibile la diminuzione del peso corporeo e, nello stesso tempo, faccia aumentare lo stimolo della fame con una duplice possibilità:

- se non si mangia abbondantemente facendo frequenti spuntini, ci si sente instabili, di cattivo umore, e inclini ad abbandonarsi a rovinose ricadute;
- se si segue lo stimolo della fame e si continua a mangiare molto, si rischia di diventare obesi e andare incontro a sintomi quali l'affaticamento, la sonnolenza, la difficoltà di concentrazione e di apprendimento, l'indebolimento della memoria, il gonfiore intestinale, per poi giungere a patologie più gravi.

Questo meccanismo può spiegare come le diete molto rigide, a meno che riescano a gestire l'assunzione dei carboidrati, non funzionano quasi mai se non per brevi periodi di tempo.

Chi ha provato ad impastare la farina integrale per fare il pane o la pasta in casa sa come sia difficile "legare" l'impasto. Per avere una buona coesione della farina e dare forma all'impasto viene aggiunta della farina bianca che fa da collante.

Infatti la farina bianca veniva usata, sciolta in acqua, per attaccare i manifesti o per rilegare i testi antichi. È proprio questa proprietà che, sopratutto nella parte terminale dell'intestino, il *colon*, crea degli strati collosi che col tempo possono diventare incrostazioni molto spesse e restringere il passaggio intestinale.

Si possono pertanto verificare delle infiammazioni delle pareti intestinali con perdita dell'impermeabilità delle stesse a sostanze tossiche, parassiti o particelle di cibo non ben digerite, che entrano così in circolo nell'organismo tramite il sangue o altri liquidi organici.

A sfavore dei cibi integrali c'è da dire che a volte l'intestino di chi li mangia non è sempre in condizioni ottimali, a causa della presenza di batteri inadeguati nella flora intestinale (condizione nota come *disbiosi*). In tal caso è necessario un periodo di rieducazione e disintossicazione guidato da un terapista esperto per poter godere appieno delle proprietà positive dell'alimentazione con prodotti integrali.

Ricapitolando si può dire che, in linea di massima, è sempre meglio scegliere la farina integrale, ed è preferibile scegliere produzioni biologiche, perché a minor rischio di residui di fitofarmaci. Meglio limitare l'uso della farina 0 alle preparazioni occasionali o ai cibi che comunque si mangiano in minori quantità, come i dolci, e di evitare assolutamente la farina 00. Inoltre ogni cereale ha le sue particolari caratteristiche nutrizionali che lo rendono unico rispetto agli altri, perciò è considerata buona pratica scegliere e utilizzare anche farine di cereali diversi dal grano, in particolare le farine (integrali) di segale, grano saraceno, farro, orzo, tutte da provare da sole o in combinazione con la farina di grano tenero. Un'altra cosa importante a cui fare attenzione è il "finto pane integrale": si tratta di pane che in realtà non è stato realizzato con farina integrale, ma con una miscela di farina bianca e crusca. Pertanto avremo il danno della farina 00 e il danno della crusca, ovvero l'indice glicemico alto della farina raffinata e l'effetto dannoso della troppa crusca, che è quello di ridurre l'assorbimento del ferro e del calcio.

Quando andiamo a fare la spesa, leggiamo sempre le etichette cercando il massimo della trasparenza. Anche se acquistiamo cibi biologici. Se c'è scritto farina integrale e poi viene specificato "farina di frumento" – è un modo subdolo per indicare la farina 00 –, "crusca", si tratta di una falsa farina integrale.

E se compriamo il pane, basterà guardare il colore, che deve essere uniforme e scuro. Se invece è chiaro con dei puntini scuri, allora significa che è stata utilizzata una farina bianca (raffinata) a cui è stata aggiunta la crusca (i puntini scuri).

PANE INTEGRALE AROMATICO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti:

300 g di farina integrale biologica
100 g di semola di grano duro
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
1 cucchiaino di foglie di salvia tritate
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
1 cucchiaino di dragoncello
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. In una grande terrina mescolate quindi la farina e la semola con il sale, la salvia, il rosmarino e il dragoncello, l’olio, la miscela di lievito e l’acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando l’impasto è ben intriso. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente.
Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l’impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l’impasto in due stampi per pane leggermente oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un’ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po’ d’acqua).

PANE INTEGRALE CON CAROTE E SEMI DI GIRASOLE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

300 g di farina di farro integrale
100 g di farina integrale biologica
12 g di lievito fresco
250 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
160 g di carote
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. Nel frattempo sbucciate le carote, quindi lavatele e grattugiatele. In una grande terrina mescolate quindi le farine con il sale, le carote, i semi di girasole, l'olio, la miscela di lievito e l'acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando la farina è ben intrisa. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l'impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l'impasto in due stampi per pane leggermente oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un'ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po' d'acqua).

PANE AL FARRO INTEGRALE CON SEMI DI SESAMO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

200 g di farina integrale biologica
150 g di farina di farro integrale
50 g di farina manitoba
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
2 cucchiaio di semi di sesamo
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: mortaio, spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. Fate tostare leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente. Trasferiteli nel mortaio e tritateli bene insieme al sale. In una grande terrina mescolate quindi le farine con i semi di sesamo e il sale, l'olio, la miscela di lievito e l'acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando la farina è ben intrisa. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l'impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l'impasto in due stampi per pane leggermente oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un'ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po' d'acqua).

PANE INTEGRALE ALLA CANAPA CON NOCI

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

300 g di farina integrale biologica
100 g di farina manitoba
12 g di lievito fresco
160 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
2 cucchiai di semi di canapa (o 15 g di farina di canapa)
30 g di noci (sgusciate)
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: mortaio e colino (solo se si utilizzano i semi di canapa), spianatoia

Procedimento: preparate il lievito come spiegato a pagina 47. Se utilizzate i semi di canapa, tritateli con un pestello in un mortaio fino ad ottenere una farina che poi andrete a setacciare aiutandovi con un colino. In una grande terrina mescolate quindi le farine con il sale, l'olio, la miscela di lievito e l'acqua rimasta. Utilizzate un cucchiaio di legno per mescolare il composto. Mescolate fino a quando la farina è ben intrisa. Infarinate una superficie di lavoro, preferibilmente di legno, e impastate con le mani per qualche minuto, fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico. Quando la pasta sarà pronta, mettetela in una terrina e copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Quando il tempo di lievitazione è trascorso, trasferite l'impasto su una superficie di lavoro leggermente infarinata e impastate per 2-3 minuti. Dividete l'impasto in due stampi per pane leggermente oliati, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare per un'ora. Cuocete in forno a 180°C per 35-40 minuti, o fino a quando non è dorato o suona come fosse vuoto quando battete sulla sua superficie (è consigliabile umidificare il forno durante la cottura ponendo al suo interno un ciotolino resistente al calore, o una teglia, riempito con un po' d'acqua).

I semi di canapa rappresentano un alimento naturale selezionato a partire da speciali sementi autorizzate di *Canapa Sativa* (sativa significa «utile») alimentare. Essi sono rinomati soprattutto per via del loro particolare valore nutrizionale.

I semi di canapa sono composti per un quarto da elementi proteici, in una combinazione unica rispetto a gran parte degli alimenti vegetali. Essi contengono infatti tutti gli aminoacidi essenziali per la sintesi delle proteine. Gli aminoacidi rappresentano gli elementi a partire dai quali il nostro organismo è in grado di produrre le proteine necessarie al proprio funzionamento. Per questo motivo, i semi di canapa sono considerati come un alimento completo dal punto di vista proteico.

Essi contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario e la loro frazione lipidica contiene circa il 75% di acidi grassi polinsaturi essenziali, come l'*acido linolenico*, *linoleico* e *alfa-linoleico*. Si tratta di acidi grassi polinsaturi considerati essenziali per il funzionamento dei muscoli, dei recettori nervosi e di numerose ghiandole presenti nel nostro organismo. Nei semi di canapa, gli acidi grassi omega-3 ed omega-6 sono presenti secondo un rapporto proporzionale ritenuto ottimale e utile per la regolazione delle attività metaboliche dell'organismo.

Non è inoltre da sottovalutare il loro contenuto vitaminico, che vede, in particolare, la presenza di *vitamina E*, adatta a svolgere una importante azione antiossidante, oltre che di sali minerali, come potassio, magnesio e calcio. I semi di canapa sono considerati come un alimento adatto alla prevenzione di colesterolo alto, asma, sinusite, artrosi, tracheite e malattie legate all'apparato cardiocircolatorio, per via del loro particolare contenuto nutrizionale.

I semi di canapa possono essere consumati crudi e considerati come una sorta di integratore alimentare di origine completamente naturale. Come nel caso dei semi di lino, di cui si è parlato in precedenza, anche per quanto riguarda i semi di canapa l'utilizzo più semplice ne prevede l'aggiunta come condimento o ingrediente vero e proprio a piatti come insalate, macedonie e muesli per la colazione o la merenda. Possono essere inoltre utilizzati nella decorazione dei dessert, nella preparazione del pane, dei grissini o di altre pietanze calde, tenendo conto, però, che il loro valore nutrizionale viene

mantenuto intatto soltanto quando essi non sono sottoposti a cottura. A crudo possono inoltre essere utilizzati come ingrediente aggiuntivo nella preparazione dei frullati.

È possibile reperire in commercio semi di canapa di origine biologica, sia integrali che decorticati, e possono essere acquistati nelle erboristerie, nei negozi di prodotti biologici e di alimentazione naturale. Altri derivati dalla Canapa Sativa si possono inoltre reperire direttamente da *Assocanapa*, il coordinamento nazionale dei canapicoltori, nei loro punti vendita o sul loro sito Internet, assocanapashop.it.

Già nel 2009 il Ministero della Salute aveva riconosciuto le proprietà nutrizionali dei semi della canapa. Va ricordato che stiamo parlando della *cannabis sativa*, da non confondere con la *cannabis indica* (canapa indiana) dalla quale si ottengono marijuana e hashish. Nella cannabis sativa, infatti, il contenuto di *Thc* (il principio attivo che ha effetti stupefacenti) è bassissimo, e non supera lo 0,2% : praticamente nullo.

La coltivazione si è ripresa pochi anni fa, dopo anni di proibizionismo per via della scomoda parentela con la canapa indiana. In tale movimento di rinascita s'inserisce l'azione dell'Università di Perugia (www.universitadeisapori.it), che ha recuperato antiche ricette con preparazioni diverse, ma un'unica protagonista. Ecco allora i "Tortelli con fiori di canapuccia" del '300 che vanno a braccetto con la "Minestra di Canapuccia", del cuoco rinascimentale Jean de Bockenheim ed inserita nel *Registre de cuisine*. O forse è meglio la "Suppa fatta di semente di canepa", del principe dei sapori Maestro Martino, magari assieme alla "Focaccia di canapa", di Bartolomeo Sacchi. Rielaborando queste antiche ricette italiane, i cuochi dell'Università dei Sapori hanno creato piatti come il "Tortino di zucca in crosta di cavolo verza con fonduta allo zafferano e pesto di canapa" (ricetta che potete trovare a questo indirizzo: http://goo.gl/2tjG9l), nel quale, per il pesto, le foglie di canapa vengono rapidamente passate in acqua bollente e poi frullate con olio extra-vergine d'oliva.

PIADINA SENZA GLUTINE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 15 piadine:

300 g di farina di riso
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di bicarbonato
1 pizzico di sale integrale
acqua q.b.

Procedimento: in una capiente ciotola mettete la farina di riso e tutti gli altri ingredienti. Amalgamate il tutto con un po' d'acqua fino ad ottenere una pastella cremosa. Riscaldate una padella antiaderente e versate due cucchiai del composto, fate cuocere da entrambi i lati per pochi minuti, fino a quando non appaiono colorite.

PIADINA CON FARINA INTEGRALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 6 piadine:

250 g di farina integrale biologica
50 g di farina manitoba
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale
140 ml di acqua

Procedimento: in una ciotola setacciate le due farine. Unite l'acqua, l'olio e il sale fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Riscaldate una padella antiaderente e versate due cucchiai del composto, fate cuocere da entrambi i lati per pochi minuti, fino a quando non appaiono colorite.

PIADINA CON FARINA DI FARRO INTEGRALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 6 piadine:

250 g di farina di farro integrale
50 g di farina manitoba
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale
100 ml di acqua

Procedimento: in una ciotola setacciate le due farine. Unite l'acqua, l'olio e il sale fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Riscaldate una padella antiaderente e versate due cucchiai del composto, fate cuocere da entrambi i lati per pochi minuti, fino a quando non appaiono colorite.

CRÊPES SENZA GLUTINE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

150 g di farina di riso
220 ml di latte di soia (o di mandorla, o di avena, se volete realizzare crêpes dolci)
2 cucchiai di olio di semi di mais, o di girasole
80 ml di acqua

Procedimento: Versate la farina in una ciotola e poi aggiungete lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio, e un pizzico di sale. Amalgamate bene tutto fino ad ottenere un composto fluido e liscio e poi fate riposare per almeno mezz'ora. Dopo aver unto con un po' d'olio una padellina antiaderente, versatevi qualche cucchiaio del composto e fate cuocere. Non appena i bordi della crêpe si

arricciano, giratela in modo da cuocerla su entrambi i lati. Proseguite con la stessa procedura fino a quando non si esaurisce la pastella contenuta nella ciotola.

CHAPATI

Il *chapati* è il pane tradizionale dell'India (originario del *Punjab*), usato in particolare nell'India del nord e nell'Africa orientale, inclusi Kenya e Tanzania. Simile ad una piadina, il chapati non contiene lievito, ma solo farina, acqua e sale; per la preparazione del chapati viene usata una farina semi-integrale (*farina Atta*), fondamentale per la buona riuscita di questo pane. In India, ancora oggi, esistono delle persone che macinano manualmente la farina per il chapati, creando una miscela particolare, la cui ricetta antichissima è composta da miglio, orzo, grano saraceno e grano. In India si usa preparare ogni mattina una grossa quantità di impasto e consumare poi il chapati durante la giornata con piatti a base di verdura pesce o pollo (particolarmente indicato per piatti molto speziati); l'India del nord mangia chapati a pranzo, cena e spesso anche a colazione. Esso è il pane per antonomasia. Come un italiano non può vivere senza il pane, così per un indiano del nord non c'è pasto senza chapati.

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 8 chapati:

180 g di farina integrale biologica
80 g di farina di farro integrale
180 ml di acqua
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: spianatoia e matterello

Procedimento: versate in una ciotola la farina e il sale. Cominciate ad unire un po' d'acqua e lavorate con le mani fino ad ottenere una pasta soda. Quindi datele la forma di una palla. Non è detto che sia necessario unire tutta l'acqua, dipende molto dal tipo di farina. Lasciate riposare la pasta coperta da un canovaccio per 20 minuti. Formate una decina di palline e lasciatele riposare ancora 5 minuti.

Stendete le palline in dischi sottili con l'aiuto del matterello. Mentre stendete l'impasto mettete un po' di farina sul matterello e sulla spianatoia per evitare che la pasta si attacchi. Scaldate una padella per le crêpes, o una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, fate cuocere i dischi di pasta uno alla volta. Quando vedrete che si cominciano a formare delle bolle, o comunque dopo un paio di minuti, girate il disco di pasta e fate cuocere dall'altro lato. A questo punto togliete il chapati dal fuoco e ponetelo in un asciugamano pulito. Coprite, in modo da mantenere caldo e morbido il chapati, e continuate in questo modo fino a esaurimento dei dischi di pasta.

PIZZA

IMPASTO PER PIZZA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4-5 pizze:

1 kg di farina integrale biologica
150 g di semola di grano duro
100 g di farina manitoba
5 g di lievito fresco
650 ml di acqua tiepida
15 g di zucchero di canna integrale
25 ml di olio extra-vergine d'oliva
30 g di sale integrale

Procedimento: mettete il lievito in una piccola ciotola, aggiungete lo zucchero e metà acqua tiepida. Mescolate con una forchetta fino ad ottenere una soluzione omogenea. Mettete da parte per 10 minuti. Nel frattempo versate le farine, la semola e il sale in una terrina. Versate il lievito, l'acqua rimasta e l'olio. Amalgamate bene finché la farina non sarà ben assorbita. Formate una palla con l'impasto, trasferitela su una superficie di lavoro infarinata e iniziate ad impastarla con le mani per circa 5 minuti fino a quando non risulterà liscia ed omogenea. Trasferite la pasta in un contenitore pulito e copritela con un canovaccio. Fate lievitare per almeno 2 ore. Se non avete fretta, e per ottenere una lievitazione ottimale, fate riposare l'impasto per 24-30 ore in frigorifero. Questa procedura contribuirà ad ottenere un impasto più gustoso al palato, nonché più leggero e digeribile, e soprattutto eviterà gli eventuali e peculiari "attacchi di sete" dovuti proprio ad una lievitazione troppo frettolosa.

Curiosità sulla pizza

La pizza ha origini particolarmente remote che risalgono all'Antico Egitto, in cui era usanza celebrare il genetliaco del Faraone

consumando una schiacciata condita da erbe aromatiche. Ma testimonianze riguardanti la preparazione di alimenti riconducibili alla pizza sono presenti lungo l'intera storia delle civiltà mediterranee: dischi di pizza cotti al forno o alla brace e serviti sia come pietanze dolci che salate, erano infatti diffusi già ai tempi degli Etruschi e continuarono ad essere preparati dalle popolazioni europee fino al Medioevo.

I Longobardi calati in Italia meridionale in seguito alla caduta dell'Impero Romano avevano portato con sé la bufala che, una volta ambientatasi tra il Lazio e la Campania, fornirà il latte per la fabbricazione della mozzarella. E in epoca moderna la scoperta del Nuovo Mondo recherà in Europa un elemento principe della pizza, che è quasi impossibile immaginarne priva: il pomodoro.

Dopo le iniziali diffidenze, il pomodoro fece il suo ingresso trionfale nella cucina italiana, e in quella napoletana in particolare. La pizza ne sarà illustre beneficiaria avvicinandosi sempre più alla forma che oggi conosciamo.

Ma è tra il '700 e l' '800 che la pizza si afferma sempre più come uno dei piatti della cucina napoletana preferiti del popolo, entrando a pieno titolo nella tradizione culinaria di questa città.

PIZZA CON PATATE, FUNGHI E NOCI

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
100 g di mozzarella a fette o a dadini
½ patata
50 g di funghi champignon
3 noci
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
sale e pepe q.b.

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Sbucciate la patata e tagliatela a fette spesse 2-3 millimetri. Mondate i funghi e tagliateli a fette sottili. In una padella scaldate 1 cucchiaio d'olio, unite i funghi e fateli saltare per 2-3 minuti. Unite poi le fette di patata e fare cuocere il tutto a fuoco basso e con il coperchio per altri 2 minuti. Infine salate, mescolate e togliete dal fuoco. Nel frattempo stendete l'impasto per pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi prima la mozzarella, poi i funghi con le patate. Insaporite con un pizzico di sale e un po' di pepe. Fate cuocere in forno a 250°C per 15 minuti.

Alcuni consigli per una cottura ottimale

I forni a gas da cucina, che raggiungono una temperatura massima di 250°C, possono essere di due tipi: *ventilati* e *non ventilati*. Se il vostro forno non è ventilato, cuocete la pizza sul fondo; al contrario, se è ventilato cuocetela al centro del forno. L'unica eccezione è la pizza in teglia, che in entrambe le tipologie di forno è meglio cuocere al centro.

Il metodo più efficace consiste nell'utilizzo di una *pietra refrattaria* sul fondo del forno, che in questo modo riuscirà a mantenere temperature elevate.

Nei forni elettrici, ventilati e non, la pizza va cotta nella parte alta, vicino alle resistenze. Per la pizza in teglia, la prima parte della cottura andrebbe fatta sul fondo del forno, per poi ultimarla in alto, vicino alle resistenze.

Nei forni elettrici e a gas è utile aggiungere una terrina con acqua calda prima di infornare: servirà a conferire umidità all'impasto.

PIZZA ALLA GRECA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
150 g di hummus di ceci (vedi ricetta a p. 132)
10 olive taggiasche, o nere, denocciolate
5 pomodori ciliegini tagliati in quattro
25 g di feta
qualche foglia di rucola, o spinaci freschi
olio extra-vergine d'oliva

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p.67. Stendetelo in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Infornate a 220°C per 15-20 minuti. Sfornate e distribuite su tutta la superficie uno strato di hummus, dopodiché unite tutti gli altri ingredienti.

PIZZA "LE 3 F"

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
200 ml di passata di pomodoro
50 g di funghi
50 g di fontina
100 g di friarielli
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Pulite bene i friarielli eliminando le foglie dure ed i gambi. Lavateli accuratamente in acqua fredda. Fateli cuocere al vapore per 10 minuti dopodiché trasferiteli in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio extra-vergine d'oliva e 1 cucchiaio di acqua. Salate e continuate la cottura a fuoco dolce con coperchio per altri 10 minuti, fino a quando l'acqua non si sarà asciugata del tutto. Mondate i funghi e tagliateli a fette sottili. In un'altra padella scaldate 1 cucchiaio d'olio, unite i funghi e fateli saltare per 2-3 minuti. Stendete quindi l'impasto per pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la passata di pomodoro, poi la fontina, i funghi e i friarielli. Insaporite con un pizzico di sale e un po' di pepe. Fate cuocere in forno a 250°C per circa 15 minuti.

PIZZA CON PEPERONI, CIPOLLE E ORIGANO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
200 ml di passata di pomodoro
90 g di peperoni
½ cipolla di Tropea
1 pizzico di origano

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Ponete un peperone intero all'interno di una teglia e arrostitelo in forno a 220°C per 20-25 minuti, girandolo di tanto in tanto. Il tempo varia a seconda della grandezza del peperone. Trascorso questo tempo, spegnete il forno e lasciate raffreddare con lo sportello aperto per almeno 15 minuti, dopodiché iniziate a rimuovere la pelle del peperone (che è la parte che spesso lo rende indigesto). Quindi tagliatelo in quattro e rimuovete il picciolo ed i semi, dopodiché sciacquatelo bene sotto l'acqua corrente. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la passata di pomodoro, seguita dai peperoni e la cipolla tagliata a strisce. Infornate a 250°C per circa 10 minuti. Sfornate ed insaporite con l'origano, quindi infornate di nuovo per altri 5 minuti. (Potete conservare i peperoni rimanenti in frigorifero all'interno di un contenitore a chiusura ermetica per un paio di giorni)

PIZZA CON FUNGHI PORCINI E MELANZANE GRIGLIATE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
200 ml di passata di pomodoro
80 g di mozzarella a fette o a dadini
50 g di funghi porcini
250 g di melanzane
1 spicchio d'aglio
50 ml di vino bianco
sale integrale, sale grosso, olio extra-vergine d'oliva, aceto di vino bianco, pepe, prezzemolo e menta q.b.

Materiale occorrente: piastra in ghisa (o bistecchiera)

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Mondate i porcini, tagliateli a fette sottili e fateli saltare in una padella antiaderente con un po' d'olio e uno spicchio d'aglio per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco, aspettate che evapori e aggiungetevi pepe tritato e prezzemolo, quindi togliete dal fuoco. Ora preparate le melanzane. Prendete una melanzana, tagliatela a fette sottili e disponetele in uno scolapasta posto su una ciotola cospargendole di strato in strato con del sale grosso. Infine mettete un piatto sulle melanzane affettate (appoggiatevi anche qualcosa di pesante sopra eventualmente) e fatele riposare così per un'ora circa. Trascorso questo tempo, le melanzane avranno rilasciato un liquido amarognolo che scarterete. Lavate per bene sotto acqua corrente le fette di melanzane per eliminare il sale in eccesso. Scaldate una piastra antiaderente sul fornello e grigliate tutte le melanzane su ogni lato, avendo cura di girarle quando la parte a contatto con la piastra sarà dorata e di non sovrapporle. Quando le fette saranno cotte, adagiatele in un contenitore, alternandole con uno strato costituito da un pizzico di sale, un filo d'olio extra-vergine d'oliva, un po' di aceto di vino bianco e qualche foglia di menta. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia

leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la passata di pomodoro, la mozzarella, i funghi e le melanzane. Fate cuocere in forno a 250°C per circa 15 minuti. (Potete conservare le fette di melanzane rimanenti in frigorifero all'interno di un contenitore a chiusura ermetica per un paio di giorni)

PIZZA CON ZUCCHINE GRIGLIATE, OLIVE TAGGIASCHE E ORIGANO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
200 ml di passata di pomodoro
100 g di mozzarella a fette o a dadini
½ zucchina
10 olive taggiasche denocciolate
succo di 1 limone
1 spicchio d'aglio
sale integrale, olio extra-vergine d'oliva, pepe, prezzemolo e origano q.b.

Materiale occorrente: piastra in ghisa (o bistecchiera)

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Tagliate le zucchine spuntandone le estremità. Lavatele bene e tagliatele in fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Scaldate una piastra antiaderente sul fornello e grigliate le fette di zucchine, senza sovrapporle. Il fuoco deve essere moderato, in modo che cuociano lentamente senza bruciarsi. Rigiratele da entrambi i lati, una o due volte durante la cottura, per circa 5 minuti e toglietele quando in superficie si sarà formata la classica rigatura dorata. A parte, tritate prezzemolo e aglio; mescolateli con il succo di limone, pochissimo sale, pepe e olio. Irrorate le zucchine con questa salsina e lasciatele riposare almeno mezz'ora. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia

leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la passata di pomodoro, la mozzarella, le zucchine e le olive. Infornate a 250°C per circa 10 minuti. Sfornate ed insaporite con l'origano, quindi infornate di nuovo per altri 5 minuti.

PIZZA CON NOCI, FONTINA E FRIARIELLI

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
3 noci
50 g di fontina
100 g di friarielli

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Pulite bene i friarielli eliminando le foglie dure ed i gambi. Lavateli accuratamente in acqua fredda. Fateli cuocere al vapore per 10 minuti dopodiché trasferiteli in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio extra-vergine d'oliva e 1 cucchiaio di acqua. Salate e continuate la cottura a fuoco dolce con coperchio per altri 10 minuti, fino a quando l'acqua non si sarà asciugata del tutto. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la fontina tagliata a fette e i friarielli. Infornate a 250°C per circa 10 minuti. Sfornate e spolverate con i gherigli di noce leggermente spezzettati.

PIZZA CON PEPERONI, ZUCCHINE GRIGLIATE E OLIVE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
200 ml di passata di pomodoro
50 g di peperoni
½ zucchina
10 olive taggiasche, o nere, denocciolate

Materiale occorrente: piastra in ghisa (o bistecchiera)

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Per la preparazione dei peperoni, seguite il procedimento della ricetta di p. 72. Per la preparazione delle zucchine grigliate, seguite i procedimento di p. 74. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Distribuitevi la passata di pomodoro, i peperoni, le zucchine e le olive. Infornate a 250°C per circa 15 minuti.

PIZZA CON FUNGHI PORCINI TRIFOLATI, CIPOLLA E CAVOLO NERO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
50 g di funghi porcini
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo fresco
200 ml di brodo (acqua, 1 cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, ½ cucchiaino di sale integrale, ½ cucchiaino di rosmarino)
½ cipolla di Tropea
4 foglie di cavolo nero
sale integrale e origano q.b.

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Mondate i funghi porcini e tagliateli a fette spesse circa 1 cm. Fate soffriggere leggermente l'aglio e il prezzemolo tritato fine, aggiungete i funghi e fate rosolare per alcuni minuti. Bagnate con il brodo e portare a cottura dopo aver aggiustato di sale e pepe: ci vorranno circa 20 minuti. Stendete quindi la pizza con le mani in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva, guarnite con la passata di pomodoro. Aggiungere i funghi trifolati, la mozzarella, la cipolla e il cavolo nero (ben lavato). Fate cuocere in forno a 250°C per circa 8 minuti. Estraete la pizza, profumate con l'origano, poi infornate di nuovo e completate la cottura per altri 2 minuti circa.

FOCACCIA ESTIVA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 1 pizza di 30 cm di diametro:

200 g di impasto per pizza
5 pomodori ciliegini tagliati in quattro
qualche foglia di rucola
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
½ cipolla di Tropea
2 cucchiaini di aceto balsamico

Procedimento: preparate l'impasto della pizza seguendo la ricetta indicata a p. 67. Stendete quindi l'impasto per la pizza in una teglia leggermente unta con un po' d'olio extra-vergine d'oliva. Infornate a 220°C per circa 20 minuti. Sfornate la pizza e distribuite il resto degli ingredienti.

PASTA

FUSILLI CON CREMA AROMATICA DI CAROTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli
2 carote (circa 150 g)
150 ml d'acqua
panna vegetale*
1 cucchiaino di curcuma
sale integrale e pepe q.b.

**Ingredienti per la panna vegetale:*

1 cucchiaio di latte di soia
2 cucchiai di olio di semi di mais, o di girasole

Procedimento: cuocete la pasta in una pentola d'acqua bollente salata. Nel frattempo mondate le carote e tagliatele a rondelle. Poi versatele in un pentolino con 150 ml d'acqua e fatele stufare per 5 minuti con il coperchio a fuoco medio. Procedete quindi con la preparazione della panna vegetale, unendo il latte con l'olio in un becher. Mixate con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto abbastanza denso. Togliete le carote dal fuoco (dovrebbe rimanere ancora un po' d'acqua nel pentolino) e versatele nel becher insieme alla panna. Aggiungete la curcuma, aggiustate di sale e amalgamate con un cucchiaio. Appena la pasta è al dente, scolatela e unitela nella pentola insieme alla crema di carote e un trito di pepe. Amalgamate bene e servite.

Curiosità sulla carota

La carota è ricca di *beta-carotene* (che consiste in due molecole di vitamina A legate assieme) e di vitamina B, C, PP, D ed E, nonché

di sali minerali e zuccheri semplici come il *glucosio*. Grazie a questo vasto corredo il suo consumo favorisce un aumento delle difese dell'organismo contro le malattie infettive.

Le carote sono degli ottimi alleati dell'intestino: il succo di carota è un grande equilibratore della flora intestinale e trova impiego nelle infezioni di questo organo, nelle convalescenze, dopo un'assunzione prolungata di antibiotici o farmaci chimici. Inoltre è un potente rimineralizzante.

Per la loro ricchezza in antiossidanti, immunostimolanti, anti-invecchiamento, le carote prevengono, e a volte curano, le malattie della pelle, specie su base allergica come nel caso di *eczemi*, o su base allergica con forte alterazione della flora batterica intestinale e della pelle, come accade nell'*acne*. Oltre a regolare le attività intestinali, migliorano la vista notturna e, grazie alla presenza del carotene, agiscono come antianemico, contribuendo quindi ad aumentare il numero di globuli rossi presenti nel sangue.

La carota è molto indicata per la cura delle affezioni polmonari e, quale gastro-protettore delle pareti dello stomaco, è considerata anche un ottimo antiulcera. Fra le altre molteplici proprietà curative, la carota ha quelle di prevenire l'invecchiamento della pelle, facilitare la secrezione del latte nelle puerpere, tonificare il fegato e ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

Diversamente da quanto si pensa, l'assunzione di carote non produce maggiore abbronzatura in quanto il beta-carotene si deposita solo a livello del *derma* e non arriva fino allo strato più esposto al Sole, l'*epidermide*, al di sotto del quale è appunto collocato il derma; il beta-carotene non è un abbronzante come può esserlo invece la *melanina*, il pigmento cutaneo responsabile dell'abbronzatura e del colore della pelle, ma anche di quello degli occhi e dei capelli, la cui sintesi avviene grazie alla *tirosina*, un amminoacido particolarmente importante per il nostro organismo, che troviamo invece in cibi come le mandorle, le banane, i semi di sesamo, i prodotti della soia, l'avocado e i semi di zucca.

PENNE INTEGRALI CON TREVISANA E SALSA DI NOCI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

360 g di penne integrali
1 cespo di radicchio di Treviso
200 g di noci
panna vegetale*
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extra-vergine di oliva
20 g di prezzemolo tritato
100 ml di vino bianco
sale integrale q.b.

**Ingredienti per la panna vegetale:*

2 cucchiai di latte di soia
4 cucchiai di olio di semi di mais, o di girasole

Materiale occorrente: mortaio o frullatore

Procedimento: mentre aspettate che l'acqua della pasta inizi a bollire, procedete con la preparazione della salsa di noci. Tostate leggermente le noci in una padella antiaderente asciutta a fuoco medio per circa due minuti o finché non avranno assunto un colorito più scuro. Usate il mortaio, o il frullatore, per tritarle finemente assieme all'aglio e al prezzemolo. Trasferite tutto in una ciotola in cui andrete a versare anche la panna vegetale. Procedete quindi con la preparazione della panna vegetale, unendo il latte di soia con l'olio di semi in un becher. Mixate con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto abbastanza denso. Unite al trito di noci e amalgamate. Ora passate al radicchio: lavatelo e tagliatelo a striscioline. Versatelo in una padella antiaderente con due cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva. Accendete il fuoco e lasciatelo appassire per due minuti; aggiungere quindi il vino bianco e lasciate che sfumi. Ad evaporazione completa del vino aggiungete la salsa di

noci. Mescolate il tutto per amalgamare bene, dopodiché spegnete il fuoco e coprire con un coperchio. Appena la pasta sarà al dente, scolatela e versatela nella padella con il condimento e fatela saltare per qualche secondo affinché tutti gli ingredienti siano ben legati.

BAVETTE AL PESTO DI AVOCADO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

360 g di bavette
1 avocado
½ spicco d'aglio
succo di un lime, o succo di ½ limone
1 mazzetto di prezzemolo o coriandolo fresco
1 manciata di spinaci freschi
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: cuocete al dente la pasta in acqua bollente e salata. Nel frattempo preparate il pesto. Pelate e tagliate a cubetti l'avocado, mettetelo nel frullatore con aglio, lime (o limone), prezzemolo (o coriandolo), spinaci, olio, spezie e frullate il tutto fino ad ottenere una mousse omogenea. Scolate la pasta, mettetela nuovamente nella pentola di cottura e mescolatela delicatamente col pesto. Servite tutto con del pepe macinato al momento ed un filo d'olio extra-vergine d'oliva.

APPROFONDIMENTO

Le associazioni alimentari

Associare i cibi a tavola nel modo giusto permette non solo di ottimizzare la loro salubrità e consentire al nostro corpo di assimilare al massimo le proprietà degli alimenti, ma anche di accrescere il benessere quotidiano aumentando l'energia e la vitalità durante la giornata e la qualità del sonno durante la notte, e migliorare i processi digestivi e intestinali facilitando la gestione del peso corporeo.

Quando si parla di associazioni alimentari corrette si intende che ogni cibo viene elaborato e digerito da enzimi appositi, i quali entrano in azione creando nell'apparato digestivo l'ambiente adatto all'assorbimento di quel particolare tipo di cibo. Se si ingeriscono alimenti i cui enzimi creano ambienti digestivi discordanti, ne risultano il rallentamento della digestione, i bruciori di stomaco, il senso di pesantezza, la sonnolenza, etc.

Vi è stato uno studioso, Herbert Shelton (1895-1985), uno dei padri fondatori della corrente naturopatica chiamata *igienismo*, che ha approfondito queste tematiche e in uno dei suoi saggi, dal titolo *La facile combinazione degli alimenti*, afferma che «Il sistema digestivo umano, secondo natura, non è predisposto a digerire pasti elaborati. I pasti a sette portate o a ventuno non erano stati programmati dalla natura quando questa creò il sistema digestivo dell'uomo. La persona che si siede di fronte ad una tavola imbandita di ogni genere di alimenti e che mangia di tutto, "dall'antipasto al dolce", sicuramente soffrirà di indigestione. Se mangiare pasti complicati diventa un'abitudine, trascurando i propri limiti enzimatici, i disturbi intestinali diverranno cronici. Ovunque andrà, dovrà portare con sé la sua scorta di medicine. Infatti, l'abitudine di portare le pillole in tasca, viene fortemente incoraggiata dagli operatori del settore. Sembra più importante avere a disposizione un rimedio artificiale, piuttosto che imparare a mangiare in maniera tale da evitare che si presenti il bisogno di ricorrere ai medicinali. Sembra più importante arricchire le case farmaceutiche, che tutelare la propria salute».

Di seguito sono elencate alcune regole fondamentali per favorire i processi digestivi:

- evitare di associare tipi diversi di proteine (latte e carne, uova e formaggio, pesce e legumi);
- evitare di abbinare i carboidrati con la carne, il latte e i suoi derivati (quindi pasta con il ragù bocciata in pieno, così come gli gnocchi alla bava);
- evitare di abbinare tipi diversi di carboidrati (semplici e complessi come zucchero e pasta o uva e pane, banana e pane);
- vi è poi l'indicazione "flessibile" di non associare tra loro diverse fonti di carboidrati complessi (come il riso con le patate, entrambi contenenti amido, un carboidrato complesso di cui ho parlato in precedenza, a p. 48), non tanto per i problemi digestivi che ne derivano, ma per evitare di assumere un eccessivo apporto calorico.

Si potrebbe inoltre aggiungere una quinta regola, e cioè mangiare grassi e proteine in pasti separati.

E comunque utile sapere che una grande quantità di verdure, specialmente se consumate crude, annulla gli effetti inibitori del grasso. Quest'ultimo può infatti diminuire la produzione di *acido cloridrico*, secreto dalle *cellule parietali* dello stomaco, che a sua volta sintetizza la *pepsina* (uno degli enzimi il cui compito è di digerire le proteine) a partire dal suo precursore, il *pepsinogeno*, secreto da un altro gruppo di cellule, le *cellule principalio zimogene*. Ebbene, pepsinogeno e acido cloridrico, insieme al *muco*, rappresentano i principali costituenti del *succo gastrico*. Se la loro produzione viene inibita, ci ritroveremo con una quantità minore di succo gastrico, il che si traduce in una probabile digestione difficoltosa.

Un aspetto cruciale relativo alle associazioni alimentari riguarda la frutta. È innanzitutto sconsigliato consumarla dopo i pasti. La frutta, in qualsiasi caso, andrebbe infatti consumata a stomaco vuoto, 20-30 minuti prima di un pasto o, ancora meglio, potrebbe costituire il pasto intero.

Ma bisogna precisare che la frutta non è tutta uguale. Infatti, la frutta acida (come ananas, fragole, arance) può essere consumata insieme alla frutta semi acida (come pere, mele, uva, albicocche,

ciliege). La frutta semi acida può essere combinata con la frutta dolce (come banane, cachi, fichi, datteri). Melone e anguria, invece, fanno parte di una categoria a sé. I meloni, così come le angurie, sono tra i cibi più digeribili in assoluto, ma se trovano un ingorgo all'interno dello stomaco devono "mettersi in coda" e attendere il proprio turno. Il problema è che essi, se mantenuti al caldo, si decompongono molto rapidamente causando così la formazione di gas nello stomaco ed altri disturbi. Pertanto, meloni ed angurie dovrebbero essere consumati da soli. Non dovrebbero essere mangiati cioè come antipasti, frutta, o spuntini fra i pasti: dovrebbero costituire il pasto stesso.

Tutto questo lungo discorso, qui esposto in modo molto sintetico, non deve però scoraggiare. Saper riconoscere le associazioni alimentari tollerabili può tornare utile, per esempio, per capire come mai si fatica a digerire la pizza ai quattro formaggi: si tratta di un connubio di amidi, cioè carboidrati (la pizza) e una notevole quantità di derivati del latte (i formaggi). In questo caso la quantità di formaggio è inversamente proporzionale alla digeribilità della pizza. Perciò meno formaggio c'è, più la pizza è digeribile. E se si vuole mangiare una fetta di crostata (amidi, quindi carboidrati) di fichi? L'associazione è sconsigliata, ma si può rimediare con una fetta piccola e cercando di stare alle regole con il resto del pasto. È ovvio che se l'idea è di mangiare la crostata di fichi dopo una zuppa di legumi (proteine) e pane (amidi) e formaggio (altre proteine, oltre che grassi), la digestione diventa molto laboriosa.

Sui libri di alimentazione e nutrizione e sul web è possibile consultare alcune tabelle che specificano le varie associazioni tollerate o meno per lo specifico alimento. Le regole sopracitate sono comunque più che sufficienti per comprendere il meccanismo su cui si basano le associazioni alimentari.

PENNE INTEGRALI CON PESTO DI ZUCCHINE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

200 g di penne integrali
2 zucchine
1 cucchiaino di curry
50 ml di acqua
2 foglie di salvia fresca
1 cucchiaino di dragoncello secco
4 pomodorini (“ciliegini” o “datterini”)
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
½ cucchiaino di sale integrale

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: cuocete al dente la pasta in acqua bollente e salata. Nel frattempo preparate il pesto. Mondate e tagliate a cubetti le zucchine. Trasferitele nel frullatore con l’acqua, l’olio, il sale, il curry, la salvia spezzettata e il dragoncello. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Scolate la pasta, mettetela nuovamente nella pentola di cottura e mescolare delicatamente col pesto. Tagliate infine i pomodorini a cubetti e aggiungeteli alla pasta.

FUSILLI AL PESTO DI PEPERONI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli
600 g di peperoni (2 peperoni circa)
50 g di mandorle
qualche foglia di basilico
4 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: ponete i peperoni interi all'interno di una teglia e arrostiteli in forno a 220°C per 20-25 minuti, girandoli di tanto in tanto. Il tempo varia a seconda della loro grandezza. Trascorso questo tempo, spegnete il forno e lasciateli raffreddare con lo sportello aperto per qualche minuto, dopodiché iniziate a spellarli. Quindi tagliateli a metà, rimuovete i piccioli ed i semi, dopodiché sciacquateli bene sotto l'acqua corrente ed affettateli grossolanamente. Trasferiteli poi nel frullatore insieme alle mandorle, al basilico e all'olio. Aggiungete sale e pepe quanto basta e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Cuocete al dente la pasta in acqua bollente e salata. Quindi scolatela e conditela con il pesto. Per un gusto ancora più ricco, potete spolverare i piatti con un po' di parmigiano vegetale grattugiato (ricetta a p. 41).

FUSILLI CON CAVOLO CAPPUCCIO E PANGRATTATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli
1 cespo piccolo di cavolo cappuccio
½ spicco d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo o coriandolo fresco
1 manciata di pangrattato
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lavate con cura il cavolo cappuccio sotto l'acqua corrente, eliminando le eventuali foglie avvizzite. Cuocete a vapore per 5 minuti circa. Nel frattempo fate rosolare leggermente l'aglio in una padella antiaderente con l'olio. Unite quindi il cavolo cappuccio. Salate e pepate a vostro piacimento. Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente salata e scolatela quando è poco più che al dente. Perciò versatela insieme a un mestolo di acqua di cottura nella padella col condimento. Mescolate e terminate la cottura. A fine cottura spolverate con il prezzemolo tritato e con il pangrattato.

Curiosità sul cavolo

Conosciuto fin dall'antichità, il cavolo era considerato sacro dai Greci; i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Il cavolo iniziò ad essere coltivato in Spagna dagli arabi, che lo introdussero dalla Siria attorno al XII secolo. Poi, con la scoperta dell'America, iniziò l'epoca dei viaggi navali su lunghe distanze. Questo fatto pose a tanti navigatori la drammatica questione di come contrastare lo *scorbuto*, una malattia causata dalla carenza di vitamina C.

Navigando per lunghi periodi senza toccare terra, non avendo pertanto a disposizione cibi freschi, si mostrarono subito utili, per

contrastare queste carenze, gli agrumi e soprattutto i cavoli, reperibili con facilità anche nei paesi nordici. Dalle virtù del cavolo il capitano inglese James Cook fece dipendere la salute del suo equipaggio: per tre anni di navigazione (1768-1771) in tutte le latitudini non perse infatti nessuno dei suoi 118 uomini, in quanto faceva mangiare loro cavoli cotti o crudi.

Nel 1500 la pianta di cavolo veniva utilizzato come lassativo, mentre durante il 1600 il brodo di cavolo era raccomandato in tutte le affezioni polmonari. La letteratura medica del secolo scorso testimonia che il cavolo veniva utilizzato per guarire raffreddori, catarri, laringiti, ma anche per curare la pleurite ed i reumatismi.

Nei mercati inglesi e francesi il cavolo veniva commercializzato già nel 1600 e dall'Inghilterra fu portato in India all'inizio del 1800. In Italia invece esso fu fatto arrivare molto presumibilmente dai veneziani, che lo acquistavano nell'isola di Cipro. E proprio attorno a Venezia, riseminando i semi delle piante più belle, cominciò per tutta Europa il miglioramento genetico di questa pianta, che solo successivamente venne esportata e coltivata nel Centro e Nord del continente.

Secondo alcuni studi americani, tra le principali proprietà di questo ortaggio invernale vi è anche quella di prevenire il cancro al colon e l'ulcera; per uso terapeutico si usano di solito il cavolo cappuccio e il cavolo verza. La clorofilla in essi contenuta favorisce infatti la produzione dell'*emoglobina* (la proteina del sangue, presente sulla superficie dei globuli rossi, specializzata nel trasporto di ossigeno) ed è utile per curare l'anemia. L'infuso di cavolo e miele è utile in caso di malattie dell'apparato respiratorio.

Il cavolo è inoltre molto utile contro bronchiti, coliti, congiuntivite, contusioni, sinusite, diabete, diarree e dissenterie, dolori gastrici ed intestinali, dolori muscolari e reumatici e influenza. È stato inoltre ampiamente documentato che il succo di cavolo crudo ha un'ottima efficacia nella cura dell'*ulcera peptica*: un litro di succo fresco al giorno, assunto in dosi separate, porta alla guarigione dell'ulcera in una media di soli dieci giorni, probabilmente grazie all'alto contenuto di *glutammina* contenuto in questa pianta. Non a caso la glutammina, oltre ad essere l'amminoacido più abbondante del corpo umano, interviene nell'attività immunitaria, nell'attività cerebrale (dove svolge un'attività stimolante), nell'aumento di volume delle cellule muscolari, nella sindrome da sovrallenamento (esiste infatti una

relazione tra il calo permanente dei livelli plasmatici di glutammina e la comparsa dei sintomi del sovrallenamento, tra cui stanchezza cronica, calo di peso, perdita di appetito, nausea, depressione, apatia, etc.), nel recupero dopo uno sforzo, nell'azione disintossicante e nella regolazione del pH ematico e urinario, ed infine nell'azione antiossidante (interviene infatti nella formazione del *glutatione*, un potente antiossidante esogeno).

Il cavolo ha proprietà riscaldanti, toniche, vitalizzanti e antiacido, particolarmente preziose soprattutto durante la stagione invernale. Come spesso succede anche nella nostra cultura, la sapienza antica viene confermata dagli studi e dalle esperienze moderne, e tutt'oggi possiamo dire che la ricchezza di vitamine, di minerali, di oligoelementi, di enzimi, di fattori *probiotici*, di ormoni vegetali e di essenze solforate, rende il cavolo un *alimento-farmaco* dall'azione estremamente complessa e interessante, sia in campo nutrizionale che terapeutico. Il cavolo, insomma, è da solo una miniera di sostanze nutritive, a un tempo modulatrici delle funzioni organiche. Non a caso, per millenni, anche grazie ad esso l'uomo ha potuto vivere in salute in periodi molto difficili.

Crudo è più efficace e digeribile. Lo si utilizza anche per insalate, oppure fermentato in salamoia, come nel caso dei *crauti*, specialità diffusa tra i popoli nordici, medio-europei e alpini. Durante il processo fermentativo, il *Lactobacillus acidophilus* trasforma lo zucchero in *acido lattico*, che conferisce il caratteristico sapore acidulo al prodotto. I crauti così, con la presenza dei lattobacilli e con l'abbassamento del pH (i carboidrati vengono fermentati con produzione di acido lattico, acido acetico, alcol etilico, CO_2 e metano), diminuiscono e in parte neutralizzano, a livello intestinale, i processi putrefattivi propri della degradazione proteica, che ha come conseguenza la liberazione di ammoniaca, di idrogeno solforato e di sostanze più o meno tossiche come la putrescina, la cadaverina, il cresolo e il fenolo, lo scatolo e l'indolo. L'ambiente intestinale indotto dalla fermentazione dei crauti rende anche più agevole la digestione dei grassi e la degradazione della cellulosa, favorisce la sintesi di enzimi digestivi, di vitamine del gruppo B e di vitamina C (questa aumenterebbe soprattutto fra la seconda e la terza settimana di macerazione).

APPROFONDIMENTO

Probiotici e prebiotici: chi sono costoro?

Molti di voi avranno sentito parlare dei *probiotici* in qualità di *fermenti lattici vivi* (il nome deriva dal fatto che il risultato della loro digestione è l'*acido lattico*) contenuti nello yogurt e in grado di garantire il benessere dell'intestino. Si tratta di uno degli slogan più comuni di numerosi spot pubblicitari. In effetti, è vero che i probiotici promuovono una digestione migliore. Bisogna comunque precisare che dal momento che vengono in gran parte inattivati dai processi digestivi, i fermenti lattici contenuti negli yogurt commerciali, salvo diversa precisazione, non possono essere considerati probiotici.

Ad ogni modo, ciò di cui non si parla a sufficienza riguarda il fatto che, come tutti gli organismi viventi, i probiotici necessitano di nutrimento. Questo ruolo viene svolto appunto dai *prebiotici*. Facciamo quindi un po' di chiarezza.

I probiotici sono organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano diversi benefici per la salute. Quando assumiamo i probiotici e gli alimenti che li contengono, il nostro intestino viene colonizzato da batteri benefici. Molte persone consumano probiotici poiché malattie, agenti inquinanti, cibo industriale e stress possono causare uno squilibrio della flora intestinale. Ecco allora che, per ristabilire il giusto equilibrio, possono venirci in aiuto i probiotici che, come suggerisce il nome, sono microrganismi non solo vivi, ma anche "a favore della vita", al contrario degli "antibiotici" (anti-vita) che, una volta assunti, uccidono indistintamente specie batteriche "buone" e specie "cattive".

Tra i probiotici più conosciuti troviamo i *lactobacilli* e i *bifido-batteri*. I probiotici sono presenti in alimenti fermentati come il kefir (una bevanda ottenuta dalla fermentazione del latte), i crauti (cioè cavolo cappuccio fermentato), il miso (uno dei derivati fermentati della soia tradizionalmente usato in Oriente, impiegato soprattutto per la preparazione della *zuppa di miso*), il tempeh (noto anche come "carne di soia", altro derivato fermentato della soia), il kombucha (un particolare tè fermentato di origine orientale), i formaggi

fermentati, ma anche la *pasta madre* (conosciuta anche come *lievito madre* o *lievito naturale*).

Nel linguaggio scientifico si dice che i batteri probiotici "veri" (benefici per la salute dell'uomo) sono "specie-specifici", cioè hanno un "imprinting" che li distingue, ovvero una caratteristica unica che gli viene conferita dalla specie animale che li ospita. Così ad esempio un lattobacillo acidofilo dell'uomo non è uguale ad un lattobacillo acidofilo del cammello o a un lattobacillo acidofilo della mucca: sono simili, ma non uguali, e con diversa efficacia per l'uomo.

L'imprinting fa sì che il probiotico venga riconosciuto e accettato dal sistema immunitario dell'ospite (nel nostro caso l'uomo) senza scatenare risposte immunitarie distruttive, permettendogli così di aderire alle pareti intestinali dove può formare colonie permanenti ed esercitare le sue benefiche attività. Senza imprinting non c'è adesione specifica e senza adesione specifica non c'è azione probiotica.

Pertanto i probiotici più efficaci per l'uomo sono quelli specie-specifici, ovvero quelli derivati da ceppi umani, in grado di tollerare l'acidità dello stomaco e arrivare ancora vivi e vitali nell'intestino dove dovranno poi agire.

A differenza dei probiotici, i prebiotici non sono organismi vivi. I prebiotici rappresentano infatti il nutrimento dei probiotici e ne stimolano l'attività nel tratto gastro-intestinale. Per rafforzarsi, i probiotici hanno bisogno dei prebiotici contenuti, ad esempio, nei cibi ricchi di fibre. I prebiotici aiutano le colonie di probiotici presenti nell'organismo a sopravvivere e contribuiscono al mantenimento del benessere generale.

Tra i benefici associati ai prebiotici troviamo il supporto al metabolismo, il miglioramento dell'assorbimento dei sali minerali e dell'utilizzo delle vitamine e la promozione dell'attività del sistema immunitario.

Tra le fonti di prebiotici troviamo alimenti vegetali ricchi di fibre come asparagi, legumi, avena, aglio, tarassaco e frutta secca, con particolare riferimento alle noci.

PASTA E FAGIOLI A MODO MIO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di ditali
60 g di fagioli secchi (o 150 g di fagioli cotti)
150 di passata di pomodoro
50 g di cipolla di Tropea
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
2 cucchiaini di origano secco
1 cucchiaino di pepe bianco
1 pizzico di peperoncino
1 pizzico di bicarbonato di sodio
sale integrale q.b.

Procedimento: se utilizzate i fagioli secchi è necessario metterli in ammollo in una ciotola piena d'acqua per 10-12 ore. Trascorso questo tempo, versateli in uno scolapasta e passateli sotto acqua corrente per eliminare le sostanze antinutrizionali, come i *fitati*. Tuffateli poi in una pentola riempita d'acqua fredda (non salata), 2 litri circa, e fateli stufare per 1 ora. Dopo un'ora dovrebbe rimanere nella pentola ancora un po' d'acqua di cottura. A questo punto togliete i fagioli dal fuoco. Tagliate la cipolla a strisce, o a cubetti, e fatela soffriggere leggermente in una padella antiaderente con l'olio. Unite i fagioli con la relativa acqua di cottura che è rimasta. Mescolate. Aggiungete poi la passata di pomodoro ed il pizzico di bicarbonato, che renderà il sugo più delicato e meno acido. Amalgamate e continuate a cuocere per 2-3 minuti a fuoco medio. Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata. Appena la pasta sarà al dente, scolatela e unitela al sugo. Aggiungete infine il pepe bianco, l'origano, il peperoncino e, se necessario, aggiustate di sale. Quindi amalgamate il tutto e terminate la cottura aggiungendo un filo d'olio.

GNOCCHI DI GRANO SARACENO AI TOMINI

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina di grano saraceno
120 g di farina di riso
100 g di tomini stagionati
200 ml di panna vegetale (vedi ricetta a p. 39)
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: in una ciotola capiente setacciate insieme le farine e impastatele con acqua tiepida e un pizzico di sale fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite con un panno pulito e lasciate riposare per circa mezz'ora. Suddividete poi l'impasto in porzioni, trasferitele su una spianatoia leggermente infarinata e formate lunghi cilindri dello spessore di 1 cm. Tagliate quindi degli gnocchi lunghi un paio di centimetri e rigateli facendoli scorrere velocemente sul retro di una grattugia. Infarinateli e disponeteli su un vassoio. In un pentolino fate scaldare a fuoco molto dolce la panna vegetale con l'olio, insaporite con sale e pepe. Unite poi i tomini a pezzetti e spegnete il fuoco. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata e raccoglieteli con una schiumarola man mano che tornano a galla. Disponeteli direttamente nei piatti ed irrorateli con la salsa ai tomini appena preparata.

TORTIGLIONI CON PORRO E CECI AL CURRY

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di tortiglioni
120 g di porro
100 g di ceci cotti
1 cucchiaino di curry
1 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva

Procedimento: mondate il porro e affettatelo sottile. In una padella antiaderente fate scaldare l'olio con le spezie. Aggiungete il porro e fate saltare a fuoco medio per qualche minuto. Poi aggiungete la salsa di soia e mezzo bicchiere d'acqua. Fate cuocere a fuoco moderato per 5 minuti con il coperchio ed infine aggiungete i ceci già cotti. Fate cuocere il tutto ancora per 2 minuti, sempre con il coperchio, e poi spegnete il fuoco. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela nella padella insieme al condimento. Fate saltare ancora per un minuto a fuoco vivo con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta, avendo cura di amalgamare bene tutti gli ingredienti.

FUSILLI INTEGRALI CON PESTO DI PISTACCHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli integrali
60 g di pistacchi (sgusciati)
10 g di foglie di basilico
50 ml di olio extra-vergine di oliva
sale integrale q.b.

Materiale occorrente: mortaio o frullatore

Procedimento: preparate il pesto di pistacchi versando nel mortaio, o nel frullatore, i pistacchi, le foglie di basilico, l'olio e il sale. Se utilizzate un frullatore, tritate tutto aggiungendo, se necessario e poco alla volta, un po' d'acqua sino a ottenere un composto omogeneo. Cuocete i fusilli integrali in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il pesto appena preparato.

RAVIOLI AL RADICCHIO E NOCI

Difficoltà: ★★★☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina integrale, o di semola di grano duro
600 g di patate
60 g di noci (circa 3 a testa)
2 cespi di radicchio rosso
5 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale, pepe, salvia e rosmarino q.b.

Materiale occorrente: spianatoia, matterello (o macchina per la pasta)

Procedimento: per prima cosa si prepara la pasta che servirà per preparare la sfoglia dei ravioli. In una terrina emulsionate l'acqua con 4 cucchiai d'olio e il sale. Aggiungete quindi a pioggia la farina ed impastate energicamente. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo e liscio, formate una palla: copritela con un canovaccio pulito leggermente umido e lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Cuocete a vapore, o lessate, le patate, private della buccia. Trasferitele poi in una ciotola e schiacciatele grossolanamente con una forchetta. Nel frattempo dividete i cespi di radicchio in 4 parti per lungo e grigliateli su una piastra fino a renderli morbidi. Poi in una terrina conditeli con 1 cucchiaio abbondante d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe; copriteli e lasciateli raffreddare. Quindi tritateli e tritate finemente anche le noci. Unite il tutto alle patate e amalgamate bene. A questo punto la pasta è pronta per essere stesa: adagiate la pasta su una spianatoia leggermente infarinata e stendetela in due sfoglie con un matterello (o con una macchina per la pasta): disponete su una il ripieno a mucchietti distanziati, coprite con l'altra sfoglia e ricavate con uno stampo, o un coltello affilato, i ravioli. Lessateli poi per 3-4 minuti in abbondante acqua salata. Nel frattempo fate scaldare velocemente un filo d'olio con un po' di salvia e rosmarino tritati in una padella antiaderente. Non appena tornano a galla, scolate i ravioli con una schiumarola direttamente nei piatti e distribuite l'olio aromatizzato. Per un gusto ancora più ricco, potete spolverare i piatti con un po' di parmigiano vegetale grattugiato (ricetta a p. 41).

RAVIOLI DI FARINA INTEGRALE ALLA ZUCCA

Difficoltà: ★★★☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina integrale biologica
700 g di zucca
2 cucchiai di pangrattato
5 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale, pepe e noce moscata q.b.

Materiale occorrente: spianatoia, matterello (o macchina per la pasta)

Procedimento: per la preparazione della pasta, procedere come indicato nella ricetta di p. 96. Mondate la zucca, tagliatela a fette e cuocetela in forno a 180°C per 30 minuti. Fatela raffreddare un po', dopodiché trasferitela in una ciotola e schiacciatela grossolanamente con una forchetta. Unite il pangrattato ed insaporite con un po' di noce moscata e 1 pizzico di sale. Amalgamate bene. Adagiate la pasta su una spianatoia leggermente infarinata e stendetela in due sfoglie con un matterello (o con una macchina per la pasta): disponete su una il ripieno a mucchietti distanziati, coprite con l'altra sfoglia e ricavate con uno stampo, o un coltello affilato, i ravioli. Lessateli poi per 3-4 minuti in abbondante acqua salata e scolateli con una schiumarola non appena tornano a galla. Trasferiteli nei piatti e conditeli con un filo d'olio extra-vergine d'oliva.

LINGUINE CON PORRO E LIMONE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

200 g di linguine
1 porro di medie dimensioni
½ bicchiere d’acqua
succo di ½ limone
1 spicchio d’aglio
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
sale integrale, pepe e prezzemolo q.b.

Procedimento: tritate un porro e cuocetelo in una padella antiaderente con ½ bicchiere d’acqua. Appena questa evapora, rosolate il porro con l’olio, uno spicchio d’aglio tritato, sale e pepe. Scolate la pasta e versatela nel tegame con il condimento aggiungendo il succo di limone. Amalgamate bene facendo saltare la pasta in padella ancora per 2 minuti. Guarnite infine con prezzemolo fresco tritato.

FARFALLE CON AGRETTI, NOCI E FETA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di farfalle
200 g di agretti
100 g di feta
8 noci
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale

Procedimento: mentre aspettate che l'acqua della pasta inizi a bollire, mondate e lavate gli agretti. Cuoceteli al vapore per 10-15 minuti (se preferite potete lessarli o cuocerli in padella con un po' d'acqua, avendo cura di utilizzare un coperchio). Nel frattempo sgusciate le noci e tritate grossolanamente i gherigli. In una padella antiaderente, fate dorare a fuoco dolce lo spicchio d'aglio in camicia (o tritato finemente, se preferite un sapore più forte) con due cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva. Quindi togliete l'aglio e fate saltare le noci nel tegame con l'olio per qualche istante. Unite gli agretti e amalgamate con le noci e un pizzico di sale. Nel frattempo tagliate a dadini la feta. Scolate la pasta e versatela nel tegame con il condimento. Unite la feta, un cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva e amalgamate il tutto, facendo saltare in padella ancora per qualche istante.

Curiosità sugli agretti

Si chiamano *agretti*, ma come molti altri tipi di verdure e ortaggi in varie parti d'Italia sono conosciuti con nomi tipici locali, come ad esempio *Barba di Frate*; forse perché la evocano: così lunghi, affusolati e raccolti a mazzetti. Ma sono anche noti come *senape dei monaci*, *lischi* o *roscano*. Il sapore è leggermente amaro, il che spiega la denominazione agretti. Il nome ufficiale comunque è *Salsola Soda*, e la curiosità è che la *salsola* è un tipo di pianta

famosissimo, poiché tutti l'hanno visto almeno una volta in un film, ma pochi ne conoscono il nome. Si tratta di quegli arbusti che rotolano nel vento in ogni film western che si rispetti, o in ogni parodia, o film d'animazione, o rappresentazione, collegata al genere western. In inglese si chiamano *tumbleweed*. In italiano appartengono al genere *Salsola*, che comprende più di cento varietà, di cui molte sono commestibili, tra cui, appunto, la *Salsola Soda*.

Gli agretti sono i germogli e i rametti più giovani e teneri della pianta, poiché quelli più vecchi e ramosi non sarebbero edibili. Il nome *Soda* deriva dal fatto che, se fatta ardere, permette l'estrazione di *carbonato di sodio*, di cui è ricca: in ambito industriale è stata largamente coltivata proprio per questa caratteristica, ed è stata una fondamentale fonte di soda fino all'800.

Gli agretti sono ricchi d'acqua e di fibre, quindi hanno un ottimo effetto sulla diuresi e sulla regolarità intestinale. Contengono beta-carotene, vitamina C e vitamine del gruppo B, soprattutto B_3. Tra i minerali, i più presenti sono potassio, calcio, magnesio e ferro. Oltre alle proprietà diuretiche hanno pertanto proprietà depurative, grazie all'alta presenza di *clorofilla*, al cui interno vi è un atomo di magnesio, un minerale che contribuisce a favorire la motilità intestinale e che contrasta così la stitichezza.

FUSILLI CON CREMA DI BROCCOLI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

200 g di fusilli
200 g di broccoli
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: mondate i broccoli e cuoceteli al vapore per 10 minuti. Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Appena i broccoli si ammorbidiscono un po', trasferiteli nel

frullatore insieme ad un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e un po' dell'acqua di cottura della pasta. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. In una padella antiaderente fate imbrunire leggermente lo spicchio d'aglio tritato con 2 cucchiai d'olio, dopodiché aggiungete la crema di broccoli. Amalgamate bene e spegnete il fuoco. Scolate la pasta e trasferitela nella padella insieme alla crema di broccoli. Fatela saltare ancora per un minuto a fuoco moderato e servite.

FARFALLE CON ROBIOLA E PEPERONI ARROSTITI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

180 g di farfalle
300 g di peperoni (1 peperone circa)
50 g di robiola
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di dragoncello
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale
pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: ponete i peperoni interi all'interno di una teglia e arrostiteli in forno a 220°C per 20-25 minuti, girandoli di tanto in tanto. Il tempo varia a seconda della loro grandezza. Trascorso questo tempo, spegnete il forno e lasciateli raffreddare con lo sportello aperto per qualche minuto, dopodiché iniziate a spellarli. Quindi tagliateli a metà, rimuovete i piccioli ed i semi, dopodiché sciacquateli bene sotto l'acqua corrente ed affettateli grossolanamente. Trasferiteli poi nel frullatore con l'olio, la paprika e la robiola, aggiungendo un cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Quindi salate, pepate e frullate tutto. Cuocete la pasta in acqua bollente salata. Perciò scolatela e conditela con la crema di peperoni e robiola, amalgamando insieme un cucchiaino di dragoncello. Per

un gusto ancora più ricco, potete spolverare i piatti con un po' di parmigiano vegetale grattugiato (ricetta a p. 41).

LASAGNE DI LENTICCHIE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

350 g di pasta in sfoglia
350 g di lenticchie
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
1 gambo di sedano
2 carote
1 rametto di rosmarino, o due foglie di alloro
1 rametto di timo
olio extra-vergine d'oliva q.b.
sale integrale q.b.

Procedimento: stufate le lenticchie in circa mezzo litro d'acqua insieme al gambo di sedano, la cipolla tagliata a strisce, la carota tagliata a cubetti, un pizzico di sale e il rametto di rosmarino (o le foglie di alloro). Appena le lenticchie saranno al dente (dopo circa 15 minuti di cottura), toglietele dal fuoco e fatele saltare in una padella antiaderente e a fuoco dolce per pochi minuti con un po' d'olio ed il rametto di timo. Mettetene da parte 4 cucchiai e passate il resto a purea, con l'aiuto di una forchetta. Allungate a parte un po' di purea con acqua di cottura delle lenticchie e lavorate a salsa molto fluida. Disponete in una teglia da forno un primo strato di sfoglie di pasta (ancora crude), una cucchiaiata o due di purea, un po' di salsa e un po' di lenticchie intere a pioggia. Continuate a fare strati di sfoglie, purea, salsa e lenticchie a pioggia e su tutto un filo d'olio. Infornate quindi a 200°C per 20 minuti.

SPAGHETTI CON AGRETTI E POMODORINI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

200 g di spaghetti
200 g di agretti
8 pomodori ciliegini
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale

Procedimento: mentre aspettate che l'acqua della pasta inizi a bollire, mondate e lavate gli agretti. Cuoceteli al vapore per 10-15 minuti (se preferite potete lessarli o cuocerli in padella con po' d'acqua, avendo cura di utilizzare un coperchio). Nel frattempo tagliate in 4 spicchi i ciliegini. In una padella antiaderente, fate dorare a fuoco dolce lo spicchio d'aglio in camicia (o tritato finemente, se preferite un sapore più forte) con due cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva. Quindi togliete l'aglio e fate appassire leggermente i pomodorini. Unite gli agretti e insaporite con un pizzico di sale. Scolate la pasta e versatela nel tegame con il condimento. Amalgamate il tutto e servite.

FUSILLI AL PESTO DI ERBETTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

190 g di fusilli
200 g di erbette (conosciute anche col nome di *biete da taglio*)
1 patata piccola
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
50 ml d'acqua
1 pizzico di sale integrale
1 pizzico di pepe bianco

Procedimento: mentre aspettate che l'acqua della pasta inizi a bollire, mondate e lavate le erbette e la patata. Cuocete tutto al vapore per 10 minuti. Per la cottura utilizzate la patata come riferimento: appena si ammorbidisce togliete la verdura dal fuoco e versatela nel frullatore. Aggiungete un cucchiaio d'olio e l'acqua entro cui avrete fatto sciogliere un pizzico di sale. Frullate. Scolate la pasta e unite il pesto appena preparato con un filo d'olio, un pizzico di sale ed il pepe bianco.

RISO E RISOTTO

RISO INTEGRALE SPEZIATO CON CREMA DI LENTICCHIE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso integrale
150 g di lenticchie
1 patata
1 cipolla rossa
4 foglie di alloro
4 chiodi di garofano
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
4 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
sale integrale q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: scaldate l'olio in un pentola col fondo spesso, aggiungete la cipolla affettata e l'alloro. Mettete il coperchio e fate stufare le cipolle a fuoco dolce per 10 minuti. Pelate la patata e tagliatela a spicchi grandi. Unitele quindi alle cipolle insieme alle lenticchie. Coprite e lasciate insaporire per 5 minuti. A questo punto unite il brodo e continuate la cottura per 35-40 minuti, sempre a fuoco basso, a pentola coperta e mescolando di tanto in tanto. Versate il riso in una pentola col fondo spesso. Aggiungete quindi mezzo litro d'acqua e i chiodi di garofano. Coprite parzialmente con un coperchio e fate sobbollire per circa 40 minuti a fuoco molto basso, fino a quando sarà assorbito tutto il liquido. Togliete le lenticchie dal fuoco e scartate le foglie di alloro. Frullate le lenticchie fino a ridurle in crema. Regolate eventualmente la densità versando poca acqua alla volta e correggete di sale. Togliete infine i chiodi di garofano dal riso cotto e salate leggermente. Versate la

crema di lenticchie in alcune fondine e posatevi sopra e al centro il riso caldo. Completate con una spolverata di prezzemolo.

RISO INTEGRALE CON ZA'ATAR

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

160 g di riso integrale

Ingredienti per lo za'atar:

½ cucchiaino di timo
½ cucchiaino di sesamo
½ cucchiaino di sommacco (in alternativa potete utilizzare una scorza di limone grattugiata con un po' di sale)
½ cucchiaino di origano
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva

Procedimento: cuocete il riso integrale in acqua bollente salata. Nel frattempo procedete alla preparazione dello za'atar. Fate tostare leggermente il sesamo in una padella antiaderente. Trasferite poi il sesamo in una ciotola e mischiate insieme al timo, il sommacco e l'origano. Infine, diluite il composto con l'olio. Scolate il riso, cospargetelo con lo za'atar ed amalgamate bene.

Curiosità: Sommacco e Za'atar

Il *sommacco* – o *sumac* – è la spezia ricavata dai frutti essiccati e macinati della pianta del sommacco. Ha un potere antiossidante tra i più elevati in assoluto, circa 73 volte più potente di una mela, che notoriamente viene considerata un ottimo antiossidante. La pianta del sommacco cresce in un clima caldo, specialmente nel Medio Oriente e nell'Italia del sud, in particolare in Sicilia. Poco utilizzato in Europa, il sommacco è una spezia simbolo della cucina del mondo mediorientale. Esistono molte specie differenti di questo arbusto:

quella che cresce in America, per esempio, è una specie tossica per l'uomo e quindi viene utilizzata unicamente a scopo ornamentale.

In Turchia, il sommacco è utilizzato per insaporire le insalate e le verdure, in particolare per condire l'*insalata fattoush*, a base di pane libanese, pomodori, cetrioli e prezzemolo. Esso è una spezia fruttata e acidula dal sapore delicato, che si rovina un po' durante la cottura a causa del calore. Il suo gusto ha una nota di limone. Lo si può reperire in alcuni negozi etnici, o specializzati, o nelle erboristerie

Il sommacco, inoltre, fa parte di un mix di spezie tipico del Medio Oriente, lo *za'atar*, composto in parti uguali da sommacco, timo e sesamo. Prima di essere adoperato, questo mix di spezie viene spesso mescolato con olio d'oliva. Esso può essere ravvivato con l'aggiunta di un po' di sale o di origano, a seconda delle regioni in cui viene preparato. Lo za'atar è molto usato anche per la preparazione delle *manāqīsh bi-l za'tar*, saporite focacce dallo stile arabo, peculiari della cucina levantina.

RISO INTEGRALE CON CAROTE, PORRO E ZENZERO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso integrale
3 carote
1 porro di medie dimensioni
2 cucchiaini di zenzero in polvere
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale q.b.

Procedimento: cuocete il riso integrale in acqua bollente salata. Nel frattempo mondate il porro e le carote. Tagliate il porro a strisce sottili e le carote a fiammifero. Fate rosolare leggermente l'olio insieme allo zenzero in una padella antiaderente. Unite quindi il porro e, dopo qualche minuto, le carote. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e, una volta evaporata, spegnete il fuoco e coprite con un coperchio. Quando il riso è pronto, scolatelo e fatelo saltare in

padella a fiamma moderata per un minuto insieme alle verdure e sale quanto basta.

RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE E MELANZANE GRIGLIATE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

160 g di riso integrale
4 zucchine
1 melanzana
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale, timo, pepe e succo di limone q.b.

Procedimento: cuocete il riso integrale in acqua bollente salata. Nel frattempo lavate bene le zucchine e la melanzana. Tagliatele entrambe in fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Scaldate una piastra antiaderente sul fornello e grigliate le fette di zucchine e di melanzane, senza sovrapporle. Il fuoco deve essere moderato, in modo che cuociano lentamente senza bruciarsi. Rigiratele da entrambi i lati, una o due volte durante la cottura, per circa 5 minuti. Premete leggermente sulla loro superficie con una forchetta in modo da eliminare almeno gran parte dell'acqua di vegetazione. Toglietele quando in superficie si sarà formata la classica rigatura dorata. A parte, mescolate il timo con qualche goccia di limone, pochissimo sale, pepe e olio. Irrorate le verdure con questa salsina e lasciatele riposare fino a quando il riso non sarà cotto. Scolate il riso e unitevi le verdure grigliate.

BIRYANI DI VERDURE

Il *Biryani* (dal persiano *"fritto"* o *"arrostito"*) è un piatto a base di riso basmati nato in Persia, acquisito poi dalla cucina indiana, per cui è ormai considerato un classico. Ne esistono molteplici versioni e qui di seguito vi propongo quella vegetariana. Il Biryani è spesso accompagnato da un altro classico: il *dahl* di lenticchie (ricetta a p. 159).

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

500 g di riso basmati
4 carote
1 pomodoro
100 g di fagiolini
60 g di piselli freschi
½ cavolfiore
2 cipolle bianche
succo di 1 limone
2 peperoncini verdi
2 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di paprika
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di coriandolo (o prezzemolo) macinato
1 cucchiaio di anacardi
olio extra-vergine d'oliva q.b.
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lessate in abbondante acqua salata il riso basmati. In una padella larga preparate un soffritto con poco olio. Unite quindi le cipolle, l'aglio e i peperoncini verdi tagliati a fettine sottili, dopodiché aggiustate di sale e pepate a piacere. Aggiungete il pomodoro tagliato a cubetti, le spezie, il succo di limone, le carote tagliate a rondelle sottili, i piselli, i fagiolini, e fate rosolare a fiamma viva per qualche minuto. Versate mezzo bicchiere d'acqua sulle verdure, poi coprite la pentola col coperchio e lasciate cuocere

a fuoco moderato per altri 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Unite infine il riso basmati e amalgamate bene.

Curiosità: spezie ed erbe aromatiche, un toccasana per la salute

---

Forse non tutti sanno che le erbe aromatiche e le spezie potenziano gli effetti antiossidanti dei vegetali. Da uno studio pubblicato dal *British Journal of Nutrition*, e condotto dall'Istituto di Chimica biologica dell'Università di Urbino[44], emerge che è sufficiente aggiungere alle nostre insalate, o ai pinzimoni, pochi grammi di origano o maggiorana, timo, finocchietto selvatico, curcuma e così via, per vedere questa capacità antiossidante potenziata di molto. Ad esempio, 3 g di maggiorana in 200 g di insalata mista aumentano la capacità antiossidante addirittura del 200%. Fra le spezie testate dai ricercatori quelle che più entrano in sinergia con la capacità antiossidante della verdura sono cumino e zenzero fresco.

Arricchite dunque i vostri piatti ed insalate con le spezie più tradizionali e mediterranee, o quelle più esotiche, e li renderete molto più gustosi e colorati, oltre che salutari.

Potete, ad esempio, esaltare il sapore degli asparagi aggiungendo un po' di *dragoncello*, un'erba aromatica che ha proprietà digestive e depurative. Le carote, soprattutto se cotte al vapore, si sposano bene con il curry, o la curcuma, ma anche con lo zenzero, o l'alloro. Con le patate sono ottime spezie ed erbe come la paprika, i semi di cumino, la curcuma, il curry, l'origano e il prezzemolo. Per i peperoni potreste scegliere erbe aromatiche come il timo, o la maggiorana. Con i porri si abbinano molto bene l'erba cipollina, il timo, l'origano e la maggiorana. Per la zucca l'ideale è la salvia. I finocchi diventano davvero speciali se li abbinerete con i semi di sesamo, magari leggermente tostati. Potete condire i cavolfiori con lo zenzero in polvere, o aggiungere lo zenzero anche fresco nell'acqua di cottura, se li lessate, per renderli più facilmente digeribili ed evitare così un'eventuale formazione di gas intestinali.

---

[44] Ninfali P., Mea G., Giorgini S., Rocchi M., Bacchiocca M., *Antioxidant capacity of vegetables, spices and dressings relevant to nutrition*, The British Journal of Nutrition 93, no. 2 (2005) 257-66.

Erbe e spezie utili a questo scopo sono anche l'origano e i semi di finocchio.

Insomma, il mondo delle erbe aromatiche e delle spezie da utilizzare in cucina è davvero affascinante e vale la pena conoscerlo.

RISOTTO ALLA BARBABIETOLA E PEPE NERO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

160 g di riso Arborio, o Carnaroli
2 barbabietole rosse
50 ml di olio extra-vergine d'oliva
½ cipolla di Tropea, o 1 scalogno
½ cucchiaino di pepe nero
50 ml di vino bianco secco
½ l di brodo (acqua, 1 cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, ½ cucchiaino di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: mondate le barbabietole e cuocetele al vapore per 10 minuti, dopodiché frullatele. Soffriggete leggermente la cipolla in 30 ml di olio in una padella antiaderente. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un minuto, poi salate un po' e pepate, dopodiché sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare. Aggiungete poi il frullato di barbabietola e il brodo, portando a cottura il riso. Quando è cotto aggiungete l'olio restante. Servite il riso nel piatto cospargendo con abbondante pepe nero.

Questo condimento è ottimo anche con la pasta o per una semplice vellutata.

RISOTTO AL LIMONE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
succo di 1 limone
100 ml di vino bianco secco
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: tostate il riso in una casseruola con poco olio extra-vergine d’oliva. Poi salate un po’ e pepate, dopodiché sfumate con il vino bianco secco. Quando questo sarà assorbito, portate il riso a cottura (richiederà in tutto 15-18 minuti) unendo via via il brodo necessario. Completate all’ultimo con il succo di limone.

RISOTTO ALLA BIRRA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
100 ml di birra
1 l di brodo (300 ml acqua, 200 ml di birra, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: tostate il riso in una casseruola con poco olio extra-vergine d’oliva. Poi salate un po’ e pepate, dopodiché sfumate con la birra. Quando questa sarà assorbita, portate il riso a cottura (richiederà in tutto 15-18 minuti) unendo via via il brodo necessario.

«Bevi birra e campa cent'anni»: forse con la birra di un tempo! Sì, perché gran parte della birra in commercio è lungi dall'essere ancora quella salutare bevanda cui il detto si riferisce. Le vitamine idrosolubili, come quelle del gruppo B, sono piuttosto sensibili alle temperature e il processo di pastorizzazione ne fa man bassa. Inoltre, la birra è per lo più sottoposta a filtrazione, che elimina la rimanente parte degli antiossidanti.

Una buona birra? Meglio acquistare quelle non filtrate, magari anche biologiche. Sono pur sempre pastorizzate, ma almeno hanno dentro qualcosa in più delle altre. Se poi trovate una birreria artigianale, andate lì e chiedete una birra "cruda", cioè non pastorizzata e non filtrata: sentirete la differenza. Una vera goduria per chi ama questa bevanda.

Sikaru, cioè "*Pane liquido*", e *Kurunnu*: così erano definite rispettivamente la birra d'orzo e quella di *farro spelta* (antenato del frumento e varietà del farro) concepite dagli antichi Sumeri, prima che la birra iniziò a diventare un prodotto industriale nelle mani degli antichi Egizi. I faraoni stessi possedevano fabbriche di birra e in un'iscrizione funebre su una tomba reale è stata trovata questa testimonianza: "Io ero uno che produceva orzo". E dall'orzo alla birra il passo era (e continua a essere) assai breve.

Pane liquido, una definizione decisamente appropriata, sia perché essa veniva prodotta a partire proprio dal pane, ma anche e soprattutto per via del suo apporto nutrizionale. Nella birra cruda non pastorizzata sono contenute tutte le proprietà nutritive che derivano da orzo, malto, luppolo e lieviti: in particolare, questa bevanda è ricca di vitamine del gruppo B, enzimi, maltosio, inulina ed oligosaccaridi (frutto-oligosaccaridi) che svolgono un'azione positiva a livello intestinale.

La birra cruda è una bevanda che presenta un *basso indice glicemico*, vale a dire che in seguito alla sua assunzione non determina la comparsa di picchi di glucosio nel sangue, ed il conseguente rilascio dell'insulina necessaria al suo abbattimento.

Contiene inoltre buone quantità di *polifenoli*, composti aromatici che sono anche dei potenti antiossidanti naturali. Questi svolgono nell'organismo un'azione positiva, proteggendo dalle malattie cardiovascolari e contrastando i fenomeni di ossidazione ed invecchiamento cellulare.

Nonostante tutte queste buone qualità nutrizionali, l'importante è non cadere nella "tentazione" di ritenere la birra un alimento indispensabile per la salute: si tratta pur sempre di una bevanda alcolica e non di una fonte primaria di vitamine, fibre e quant'altro.

Certo, le sostanze contenute nella birra cruda fanno bene, ma le quantità in essa contenute non sono comunque paragonabili a quelle di frutta, verdura, carboidrati complessi.

Poiché la birra cruda contiene microrganismi vitali, la sua fermentazione prosegue durante tutto l'arco di vita del prodotto. Sino a quando non verrà consumata, essa continua infatti ad evolversi sia in termini di gusto che di proprietà organolettiche. Proprio per questo motivo la birra cruda è un prodotto che non ha un tempo di vita molto lungo, o meglio, non certo paragonabile a quello delle birre pastorizzate prodotte a livello industriale.

È proprio per questo che la birra cruda artigianale, e i birrifici dove nasce, hanno un rapporto molto stretto con il territorio: queste birre non sono prodotti che tendenzialmente "viaggiano" lontano, ma vengono commercializzati e consumati prevalentemente a livello locale. Ciò significa che il loro consumo privilegia l'economia del posto, nonché il concetto del "chilometro zero": acquistare birre artigianali prodotte sul territorio non solo aiuta dal punto di vista economico, ma evita anche la produzione di gas serra, come la CO_2, dovuta ai trasporti.

Secondo gli Irlandesi "*gli stranieri non conoscono la bontà della Guinness*", e i cultori della birra sono concordi: quella che si trova all'estero non può essere nemmeno paragonata alla Guinness irlandese. La Guinness commercializzata al di fuori dell'Irlanda è infatti pastorizzata, mentre quella consumata nel Paese non lo è: ecco perché per bere una Guinness originale non c'è altra soluzione che visitare l'Irlanda.

RISOTTO ALLA ZUCCA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
500 g di zucca
1 cipolla
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
100 ml di vino bianco
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale, pepe e noce moscata q.b.

Procedimento: tritate la cipolla e fatela rosolare leggermente con l'olio in una padella antiaderente. Aggiungete la zucca tagliata a pezzi piccoli e successivamente il riso da far tostare, il tutto rimestando con un cucchiaio di legno. Fate tostare il riso per un minuto, poi salate un po' e pepate, dopodiché sfumate con il vino bianco secco. Quando questo sarà assorbito, portate il riso a cottura unendo via via il brodo necessario. Aggiungere infine un po' di noce moscata mescolando.

RISOTTO AL VINO ROSSO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
300 ml di vino rosso corposo
1 cipolla
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: tritate la cipolla e fatela rosolare leggermente con l'olio in una padella antiaderente. Fate tostare il riso per un minuto, poi salate un po' e pepate, dopodiché sfumate con il vino rosso. Fate assorbire, quindi portate il riso a cottura unendo via via il brodo necessario. Quando è al dente, spegnete il fuoco e conditelo con una buona macinata di pepe fresco.

APPROFONDIMENTO

Piatti alcolici: è vero che l'alcol evapora con la cottura?

L'alcol etilico inizia a bollire, quindi ad evaporare, ad una temperatura di circa 78° C, pertanto decisamente inferiore all'acqua, una condizione che farebbe pensare alla sua totale evaporazione durante la cottura. Nel caso del vino è bene ricordare che l'alcol rappresenta mediamente il 12%-14% in volume e che questo è miscelato ad acqua. Pertanto l'evaporazione dell'alcol è regolata anche da questa condizione. Infatti, una miscela di alcol e acqua bollirà a una temperatura compresa tra i 78°C e i 100°C (temperatura di ebollizione dell'acqua): più vicino a 100 se è per la maggior parte acqua e più vicino a 78 se è per la maggior parte alcol – cosa che mi auguro non avvenga in cucina.

Quando una miscela di acqua e alcol sobbolle, i vapori sono un misto di vapore d'acqua e di vapore d'alcol. E siccome l'alcol evapora più in fretta dell'acqua, la sua percentuale nel vapore è in qualche modo maggiore di quanto non lo sia nel liquido. I vapori, tuttavia, sono molto diversi dal puro alcol e mentre fuggono dalla pentola non portano via molto alcol. Il processo di perdita di alcol è molto meno efficiente di quanto si pensi.

Forse dovremmo rivedere alcune delle nostre certezze, almeno sul tempo effettivo dell'evaporazione degli alcolici. Grazie ad alcune ricerche pubblicate dalla USDA[45] (United States Department of Agriculture), incluso lo studio *Alcohol Retention in Food Preparation*[46], sappiamo che durante la cottura, in realtà, l'alcol non evapora del tutto. I risultati sono sorprendenti.

Prendiamo il flambé, ad esempio: la tecnica, contrariamente a quanto pensiamo, lascia il 70-75% dell'alcol nel piatto. Quando invece bolliamo l'alcol insieme ad altri ingredienti, ne rimane il 40% dopo 15 minuti di cottura, il 35% dopo 30 e ancora il 5% dopo due ore e mezza. Per eliminarlo del tutto saranno necessarie tre ore.

---

[45] United States. USDA. Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), and Agricultural Research Service (ARS). USDA Table of Nutrient Retention Factors Release 6. Dec. 2007. Web. 7 Apr. 2014.

[46] Augustin J, Augustin E, Cutrufelli RL, Hagen SR, Teitzel C. , *Alcohol retention in food preparation*. J Am Diet Assoc. 1992; 92:486–488

RISOTTO CON CREMA DI FINOCCHI ALLA CURCUMA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
2 finocchi
1 cucchiaino di curcuma
2 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: lavate accuratamente i finocchi e affettateli. Fateli cuocere al vapore per 10 minuti, fino a quando risulteranno morbidi. Trasferiteli quindi nel frullatore insieme alla curcuma e frullateli fino ad ottenere una crema omogenea. Soffriggete leggermente la cipolla in una padella antiaderente con due cucchiai d'olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un minuto, poi salate un po' e pepate. Unite infine la crema di finocchi e portate il riso a cottura unendo via via il brodo necessario.

RISOTTO ALLA VERZA

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso Arborio, o Carnaroli
1 verza
½ cipolla rossa, o cipolla di Tropea
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: mondate la verza, lavatela bene e tritatela grossolanamente con un grande coltello su un tagliere. In una padella antiaderente versate l'olio e la cipolla tritata molto finemente. Soffriggete leggermente la cipolla con due cucchiai d'olio in una padella antiaderente. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un minuto, poi salate un po' e pepate. Unite infine la verza e portate il riso a cottura unendo via via il brodo necessario e mescolando di tanto in tanto.

RISO PILAF CON CREMA DI CAROTE DI POLIGNANO

Il termine *pilaf* deriva dal turco *pilav*, che a sua volta viene dall'antico sanscrito *pulāka*. Contrariamente al significato che ha acquisito per metonimia in italiano e in altre lingue, non si riferisce al riso, ma alla maniera di cucinarlo: pilaf è la cottura del riso, non il riso in sé. La ricetta tradizionale prevede che il riso sia cotto al forno con acqua e cipolle. Si tratta di un metodo di cottura simile a quello tradizionale del couscous: tutta l'acqua in cui il riso cuoce viene infatti assorbita, mai scolata, un procedimento che permette al riso di conservare il proprio amido e quindi le naturali proprietà nutritive.

Questo metodo di cottura, tra le altre cose, permette di ottenere del riso dai chicchi ben separati e sgranati, che si presta dunque a preparazioni di vario tipo.

Quella del riso pilaf è una ricetta antichissima, oltre che molto diffusa: una delle più antiche fonti in materia è Alessandro Magno, il quale probabilmente portò in Grecia questo piatto, di ritorno dalle sue campagne militari; le più antiche istruzioni relative alla preparazione di questa ricetta sono invece del medico, matematico e fisico persiano Avicenna (Ibn Sinā), che nel suo libro di scienze mediche raccolse molte indicazioni per preparare pasti sani, inclusi diversi tipi di riso pilaf.

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso Basmati
3 carote di Polignano
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di semi di cumino
½ cucchiaino di noce moscata grattugiata
5 chiodi di garofano
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
600 ml di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: Preriscaldate il forno (possibilmente ventilato) a 180°C. Fate dapprima tostare il riso in una casseruola (senza parti in plastica, perché dovreste poi infornarla) con un cucchiaio d'olio. Aggiungete le spezie ed infine tutto il brodo (che a prescindere dalla quantità di riso che intendete preparare, dovrà essere sempre il doppio del riso), avendo cura che tutto il riso vi sia immerso (recuperate i grani che eventualmente saranno rimasti attaccati sui bordi). Quindi coprite con un coperchio, infornate e fate cuocere per 15-20 minuti. Procedete poi con la preparazione della crema di carote. Perciò pelate e lavate le carote, dopodiché affettatele e tritatele nel frullatore con mezzo bicchiere d'acqua. Un suggerimento per la presentazione: prendete delle scodelle circolari e riempitele di riso pilaf stando ben attenti a premere leggermente in modo tale da far aderire bene il riso sulla pareti ed evitando che ci siano spazi vuoti. Su un piatto da portata spalmate un po' della crema di carote, quindi capovolgete la scodella in modo tale che la cupoletta di riso si adagi al centro.

Curiosità sulle carote di Polignano

La carota (*Daucus carota*) è uno degli ortaggi più comuni nel mondo. Secondo alcuni autori, deriverebbe dall'incrocio di altre varietà botaniche indigene del Mediterraneo; secondo altri, invece, sarebbe originaria dell'estremo oriente, pur essendo già conosciuta da Greci e Romani, che l'apprezzavano soprattutto per le sue proprietà medicinali.

Attualmente la carota è molto diffusa ed apprezzata per le sue caratteristiche nutrizionali e per le peculiarità organolettiche che la rendono un ortaggio indicato sia per chi adotta un regime alimentare ricco in fibra, sia per gli amanti della buona cucina.

Ma come mai oggi le carote commerciali sono esclusivamente di colore arancio? Molto probabilmente, per rispondere a questa domanda occorre spostarsi nei Paesi Bassi dove sarebbe cominciata, non prima del XVII secolo, la selezione delle carote verso l'attuale colore arancio. Non è da escludere che gli olandesi abbiano deciso di privilegiare tale colore in onore della dinastia regnante, gli Orange. È accertato, comunque, che la carota di colore arancio era coltivata per uso medicinale nel VI secolo, come apprendiamo dal *Codex*

Aniciae Julianae o *Codex Vindobonensis*: un capolavoro dell'arte del VI secolo che illustra la *De materia medica*, libro di botanica e farmacologia del medico Dioscoride Pedanio, vissuto nel I secolo. Tra le illustrazioni dell'erbario, conservato presso la Biblioteca Nazionale Austriaca di Vienna, sono riportati i dipinti di carote di colore arancio coltivate e spontanee; questi documenti dimostrano che nel V secolo, ma probabilmente già nel I, la carota era coltivata per le sue proprietà medicinali. Ulteriori documenti segnalano la presenza in Italia delle carote di diverso colore nel XIII e XIV secolo. Una testimonianza della coltivazione delle carote in Puglia si ha leggendo il libro *Del cibo pitagorico ovvero erbaceo* di Vincenzo Corrado, un grande cuoco, nato ad Oria (BR) nel 1736, che servì le corti nobiliari di Napoli. In alcune ricette, a proposito di carote note come "pastinache", l'autore scrive che «(...) le pastinache, radici, che crescono per lungo, e son di due maniere, cioè rosse e gialle. (...) Le pastinache che produceva il territorio d'un'antichissima città del Salento». Corrado forse si riferiva alle carote viola e gialle coltivate, ancora oggi, in agro di Tiggiano (LE) e note come *Pestanaca di Sant'Ippazio*.

Da tali colture deriverebbe l'attuale ecotipo della carota di Polignano, che è coltivata a scopi commerciali dagli agricoltori locali almeno dal 1940. Oggi, la carota di Polignano è coltivata su circa 20 ettari nell'omonima cittadina, a sud di Bari, e nei comuni limitrofi. Inoltre, è stata inserita nella lista dei prodotti tradizionali dei presidi Slow Food (2011).

Le carote di Polignano contengono oltretutto una percentuale minore (circa il 22% in meno) di fruttosio, glucosio e saccarosio, rispetto alla carota comune, risultando ideali per chi deve seguire una dieta ipoglicemica. Inoltre è stato stimato che le carote viola svolgono un'attività antiossidante circa quattro volte superiore alle carote comuni.

VERDURA, CEREALI E LEGUMI

RATATOUILLE AL FORNO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori
3 zucchine
1 melanzana
2 peperoni (1 rosso e 1 giallo)
2 cipolle di Tropea
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.
timo, rosmarino e basilico fresco

Procedimento: cominciate dalla preparazione della salsa con cui rivestirete il fondo della teglia: fate rosolare in una padella antiaderente 3 pomodori maturi con ½ peperone rosso e ½ peperone giallo, ed una cipolla tritati finemente e le foglie di basilico fresco. Stufate fino ad ottenere una salsa densa. Tagliate a fettine sottili e a rondelle con una mandolina (o altrimenti con un coltello) le restanti verdure: su una teglia cospargete il fondo con la salsa di pomodori e peperoni che avete preparato e disponetevi sopra le verdure a spirale: aggiungete sale e pepe. Condite con un filo d'olio e infornate a 180°C per 25 minuti. Poi sfornate, aggiungete un trito di timo e rosmarino e fate cuocere per altri 5-10 minuti.

CROSTATA RATATOUILLE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di farro integrale
70 ml d'acqua
3 zucchine
1 melanzana
1 pomodoro Cuore di bue, o 3 pomodori ramati (es. San Marzano)
50 ml di panna vegetale (facoltativo) (ricetta a p.39)
20 ml di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.
basilico fresco (facoltativo)

Materiale occorrente: spianatoia

Procedimento: versate in una ciotola la farina, l'olio e iniziate ad impastare versando a filo l'acqua. Una volta ottenuto un panetto morbido e liscio, mettetelo in una ciotola in frigo a rassodare per circa 20 minuti. Affettate con l'aiuto di una mandolina le verdure a rondelle. Per comodità vi consiglio di metterle in 3 ciotole diverse: vi aiuterà quando dovrete comporre la crostata ratatouille. Condite le verdure con olio e sale. Trascorsi i 20 minuti, riprendete l'impasto, spolverate la spianatoia con un po' di farina e tirate una sfoglia non troppo sottile. Foderate una teglia con della carta da forno, adagiate la sfoglia e regolate i bordi. Bucherellate il fondo e ricopritelo con la panna vegetale. Adagiate le verdure alternandole tra di loro. Infornate a 180°C per circa 30 minuti. Decorate con delle foglie di basilico fresco e servite.

ZUPPA DI FARRO CON CIME DI RAPA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

250 g di farro decorticato
250 g di cime di rapa
½ spicchio d'aglio
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
300 ml d'acqua
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lavate il farro e mettetelo in ammollo per almeno 8 ore. In una pentola versate l'olio insieme all'aglio, le cime di rapa, l'acqua, il farro. Condite poi con sale e pepe quanto basta e lasciate cuocere il tutto per 1 ora a fuoco dolce in modo tale da far evaporare l'acqua. Servite la zuppa calda in fondine.

Curiosità sul farro

Il farro è considerato la più antica tipologia di frumento coltivato. Veniva utilizzato dall'uomo per la propria alimentazione già nel Neolitico, con particolare riferimento al *farro piccolo*, o *farro monococco*. Sembra essere originario della Mezza Luna Fertile (tra Iran, Iraq, Siria e Palestina). Da qui si è poi diffuso in Egitto (è stato trovato nelle tombe egizie), nel Bacino del Mediterraneo e in Italia (introdotto dalle colonie degli antichi greci presenti nel meridione).

Per secoli il farro è stato l'alimento base dei romani. A Roma si preparava la *puls*, un tipo di pane di uso comune il cui companatico era rappresentato dai *pulmentaria*, costituiti da verdure e legumi. Sempre nell'antica Roma si usava preparare anche il *libum*, la focaccia a base di ricotta spesso offerta agli dei come libagione, da cui deriva appunto il significato del termine libum, dal verbo *libare*, che significa *fare una libagione*.

II pane, che fino a quel momento è stato un genere di lusso, si impone rapidamente come alimento di base delle masse urbane e

diventa ben presto un diritto civile al quale la *Res publica* deve far fronte.

Considerato un bene molto prezioso, il farro fungeva inoltre da merce di scambio, come paga per i soldati (i cosiddetti *chicchi della potenza*). Nel rito della *confarreatio*, rito religioso riservato esclusivamente ai *patrizi*, quindi alla classe d'élite dell'antica società romana, durante il matrimonio la sposa offriva allo sposo un dolce o un pane fatto con la farina di farro, che consumavano insieme. In alcune cerimonie religiose veniva offerto come dono propiziatorio agli dei.

La coltivazione del farro è andata via via riducendosi nel corso dei secoli. È stata infatti soppiantata dal comune *grano tenero* e dal *grano duro*, che discendono rispettivamente dal *farro grande*, o *farro spelta*, e dal *farro medio*, o *farro dicocco*. Oggi, riscoperto grazie alle sue ottime proprietà dietetiche e nutrizionali, in Italia viene coltivato soprattutto in Toscana, nella Garfagnana, ai piedi delle Alpi Apuane, in provincia di Lucca.

VEGEBURGER DI MIGLIO E LENTICCHIE ROSSE

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per circa 10 cotolette:

500 ml di acqua
2 carote grattugiate
½ bicchiere di miglio
⅓ bicchiere di lenticchie rosse
½ bicchiere di semi di girasole leggermente tostati
½ bicchiere di semi di sesamo leggermente tostati
½ bicchiere di pangrattato
¼ bicchiere di olio extra-vergine d'oliva
3 cucchiai di farina integrale
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di prezzemolo
1 cucchiaino di zenzero in polvere
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lessate il miglio e le lenticchie rosse in acqua bollente: proseguite la cottura a fuoco molto dolce con coperchio per 15-20 minuti, o comunque fino al totale assorbimento dell'acqua. Nel frattempo fate tostare leggermente i semi di girasole e i semi di sesamo in una padella antiaderente. Ritornate ora al miglio e alle lenticchie: una volta assorbita tutta l'acqua, trasferiteli in una ciotola grande unendoli a tutti gli altri ingredienti, amalgamandoli con cura con le vostre mani o con un mestolo di legno. Riducete l'impasto in 10 – 12 cotolette, dopodiché sistemateli su una leccarda ricoperta di carta da forno e cuoceteli a 200° per 10-15 minuti per lato.

Ottimi serviti accompagnandoli con un po' di maionese vegetale (ricetta a p.33), ketchup (ricetta a p.37), o salsa rosa vegetale (ricetta a p.37).
Si prestano molto bene come farcitura per eventuali panini.
È possibile inoltre conservarli in frigo per 3-4 giorni.

Curiosità sul miglio

Il miglio è un cereale molto antico originario dell'Asia Centro Orientale. È uno dei primi cereali consumati dall'uomo. Coltivato già dagli antichi Egizi, e molto apprezzato anche dagli antichi Romani, il miglio è stato, soprattutto nel Medioevo, un alimento fondamentale nella dieta dei popoli europei, che lo usavano come sostituto della carne. Oggi, invece, viene per lo più impiegato in mangime per gli uccelli. Eppure le sue proprietà nutritive sono veramente notevoli.

L'energia apportata dal miglio deriva principalmente dai carboidrati complessi, cioè dall'amido presente nei chicchi.

Il contenuto in fibre è notevole, promuovendo quindi la salute intestinale; per quel che concerne le vitamine ed i sali minerali, il miglio contiene soprattutto vitamine del gruppo B e quantità abbondanti di fosforo, potassio e magnesio, oltre a modeste quantità di ferro e calcio.

Proprio grazie alla ricchezza di sali minerali, di cui il miglio è tra i cereali con il maggiore contenuto, esso viene digerito con molta facilità ed è quindi indicato in caso di gastriti e acidità di stomaco, nella prima infanzia e negli stati di convalescenza.

Il miglio è un alimento con proprietà diuretiche ed energizzanti, è un valido aiuto contro lo stress, la depressione e i sensi di

spossatezza; questo cereale produce benefici alla pelle e la sua assunzione è consigliata alle donne in gravidanza per prevenire l'aborto. È anche utile per rinforzare i capelli, le unghie e lo smalto dei denti.

Esso agisce contro le *candidosi*, infezioni causate dal fungo *Candida albicans* che attacca mucose di vagina e bocca. Consumare miglio, alternato a riso integrale o farina di avena, promuove la sconfitta della micosi.

Il miglio favorisce il buon umore in quanto fonte di *triptofano* (119 mg in 100 g di miglio), amminoacido essenziale da cui viene sintetizzata la *serotonina*, nota anche come "ormone del buon umore".

TIMBALLO DI CAVOLO CAPPUCCIO E MIGLIO AL CURRY

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 persone:

200 g di cavolo cappuccio
250 g di miglio
2 carote
2 rape
1 patata
10 nocciole tostate
1 cipolla bianca
2 cucchiai di curry
6 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: scaldate un cucchiaio d'olio in un tegame, aggiungete il miglio ben lavato e scolato e tostatelo per 2-3 minuti. Versate quindi una quantità d'acqua calda pari al doppio del volume del miglio, salate, portate a bollore e fate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. Nel frattempo affettate a striscioline sottili il cavolo cappuccio, le carote, le rape, le patate e la cipolla. Fateli saltare a fuoco moderato in una padella antiaderente insieme a 4 cucchiai d'olio, aggiungete un cucchiaino di curry. Proseguite la cottura per 5

minuti a fuoco dolce con coperchio. Quindi salate, mescolate ancora e spegnete il fuoco. Unite il miglio alla padella con le verdure, amalgamate bene i vari ingredienti e sistemate il tutto in una teglia leggermente unta con un po' d'olio. Nel frattempo tritate in modo grossolano le nocciole (precedentemente tostate in una padella antiaderente) e riunitele in una ciotola insieme al resto del curry e ad 1 cucchiaio d'olio. Emulsionate con una forchetta dopodiché spargete il composto sul miglio. Infornate a 200°C per 10-15 minuti e gratinate per altri 2 minuti. Fate riposare il timballo per qualche minuto e servite.

PARMIGIANA DI ZUCCA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

800 g di zucca
500 ml di besciamella vegetale (ricetta a p. 40)
olio extra-vergine d'oliva, pangrattato, sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: mondate la zucca e tagliatela a fette sottili. Successivamente coprite il fondo, senza lasciare spazi vuoti, di una teglia da forno precedentemente unta con un po' d'olio. All'interno di una ciotola condite il pangrattato con sale e pepe. Cospargete la zucca all'interno della teglia con il pangrattato condito e ponete al di sopra uno strato di besciamella vegetale. Continuate con un altro strato di zucca, di pangrattato e via via fino ad esaurire gli ingredienti. Infornate a 180°C per 30-35 minuti e gratinate per altri 5 minuti. Fate riposare per qualche minuto e servite.

HUMMUS DI CECI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di ceci secchi (580 g di ceci cotti)
50 g di semi di sesamo
20 ml di succo di limone
sale integrale e pepe q.b.
olio extra-vergine d'oliva e prezzemolo q.b.

Materiale occorrente: mortaio (facoltativo), frullatore

Procedimento: se utilizzate i ceci secchi, poneteli in una ciotola piena d'acqua e lasciate in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, risciacquateli bene facendoli rigirare in un colino sotto l'acqua corrente. Cuoceteli a fuoco basso in una pentola riempita d'acqua fredda, 1 litro circa, e fateli stufare a fuoco medio e con il coperchio per circa 40-45 minuti, o fino a quando non saranno teneri. Nel frattempo fate tostare leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente. Trasferiteli poi in un mortaio per tritarli (quest'ultimo passaggio è facoltativo). Appena i ceci saranno cotti, versateli (con l'acqua di cottura rimasta) nel frullatore insieme ai semi di sesamo, il succo di limone, il sale e il pepe. Aggiungete acqua a sufficienza per ottenere una salsa liscia e cremosa. Guarnite infine con prezzemolo e un filo d'olio extra-vergine d'oliva.

Servite accompagnando con un *pinzimonio* di verdure, come sedano, carote, radicchio, finocchi, peperoni, tagliate a bastoncini da intingere nell'hummus di ceci.
Ottimo anche spalmato su un buon pane integrale.

HUMMUS DI FAVE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

300 g di fave fresche
50 g di semi di sesamo
20 ml di succo di limone
sale integrale e pepe q.b.
olio extra-vergine d'oliva e prezzemolo q.b.

Materiale occorrente: mortaio (facoltativo), frullatore

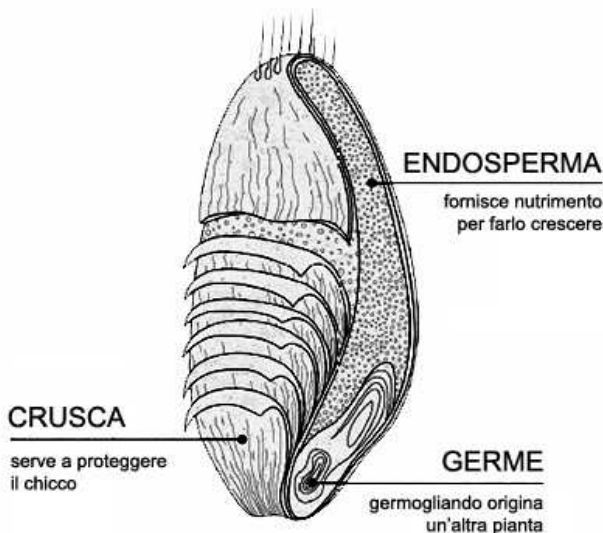
Procedimento: sbucciatele le fave fresche, privatele della buccia esteriore, sciacquatele e cuocetele in abbondante acqua bollente per circa 30 minuti. Nel frattempo fate tostare leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente. Trasferiteli poi in un mortaio per tritarli (quest'ultimo passaggio è facoltativo). Appena le fave saranno pronte, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda. Versatele quindi nel frullatore insieme a succo di limone, semi di sesamo, sale, pepe e prezzemolo. Aggiungere l'olio a filo fino a ottenere una massa liscia e cremosa.

Servite accompagnando con un *pinzimonio* di verdure, come sedano, carote, radicchio, finocchi, peperoni, tagliate a bastoncini da intingere nell'hummus di fave.
Ottimo anche spalmato su un buon pane integrale.

Questa ricetta è una delle molteplici varianti di quella tradizionale dell'hummus, e cioè quella di ceci. Si possono ottenere altre gustose versioni di hummus semplicemente sostituendo i ceci con i piselli, ad esempio, oppure con i fagioli neri, o addirittura con la zucca. Oppure si possono anche preparare hummus combinando i ceci con le carote cotte al forno o al vapore, o ceci con barbabietola rossa; insomma, date libero sfogo alla vostra fantasia, alla scoperta di nuovi sapori.

La scelta dei cereali

In commercio i cereali vengono venduti in varie forme (integrali, bianchi, in farine, brillati, soffiati, etc.), ma alcune sono più pregiate da un punto di vista nutrizionale. Poiché la lavorazione del chicco elimina talune sue parti ricche di nutrienti, è interessante capire come poterci orientare di fronte alle varie diciture che classificano i cereali presenti sul mercato. In questo modo saremo in grado di scegliere la tipologia più indicata per la nostra alimentazione, considerando che oggi moltissimi medici e scienziati della nutrizione sottolineano la necessità di assumere cibi integrali e meno raffinati possibile.

Partiamo dal presupposto che ciascun chicco consta di tre parti distinte: una più esterna che è rappresentata dalla *crusca*, ricca di fibre, da una "mediana" che altro non è che il *germe*, ricco di nutrienti, e da una più interna chiamata *endosperma*, che è per lo più formata da amidi (di cui abbiamo già parlato in precedenza).

Sezione di un chicco di grano

Nell'elenco che segue si specifica quale parte del cereale viene utilizzata per produrre i vari prodotti e sottoprodotti che derivano dalla lavorazione del chicco:

- **Integrale**: è il chicco intero che racchiude tutte e tre le parti. Il cereale integrale può essere consumato tale e quale oppure "spaccato", trasformato in fiocchi, in farina, pasta, cracker o altro.
- **Decorticato**: questa dicitura si utilizza per alcuni cereali come orzo, farro, avena e miglio. Con azioni di frizione e abrasione, la granella viene privata degli strati tegumentali esterni che non sono commestibili. Alcuni prodotti decorticati, come il farro e l'avena, possono essere considerati integrali; altri, tra cui l'orzo, come semi-integrali, poiché privi del germe.
- **Perlato**: la perlatura si usa per il farro e l'orzo. In questo caso vengono scartati gli strati più esterni del chicco e viene lasciato l'endosperma. I cereali perlati saranno dunque ricchi in amido e per questo possono essere sottoposti a macinatura, oppure confezionati tal quali per il consumo. La perlatura del riso, invece, si chiama *brillatura* (vedi "Brillato").
- **Mondo**: ricavato solo da alcune varietà, è chiamato anche "orzo nudo" ed è un orzo integrale privato delle glumelle esterne non commestibili.
- **Semi-integrale**: è il chicco sottoposto a parziale rimozione degli strati esterni, ed eventualmente del germe.
- **Semi-lavorato**: si usa per il chicco di riso a cui è stata tolta meccanicamente la parte della crusca; si può considerare semi-integrale.
- **Brillato**: si riferisce al chicco di riso bianco che viene privato della crusca e del germe.
- **Fiocchi**: il chicco viene in genere cotto a vapore e poi pressato ed essiccato.
- **Soffiato**: il chicco viene cotto a vapore in una sorta di pentola a pressione. Viene poi asciugato in un flusso di aria calda, perdendo l'acqua, ma rimanendo gonfio. Ciò significa che il chicco diventa un "concentrato" di amido, conferendo così al cereale un'*indice glicemico* molto elevato.
- **Farina**: è il risultato della macinazione del chicco. Dato che quella industriale viene fatta con procedimenti che possono

far surriscaldare il chicco impoverendolo di valori nutrizionali, è preferibile comprare farine prodotte da macinazione a pietra, che frantumano il chicco lentamente senza riscaldarlo.

- **Spezzato**: i cereali, generalmente cotti a vapore e fatti seccare, vengono macinati molto grossolanamente e spezzati. Il più noto è il *bulgur*.

Spesso e volentieri, l'ostacolo più grande al consumo degli alimenti in chicco è rappresentato dai tempi di cottura, decisamente più dilatati rispetto ai cereali raffinati come pasta, riso bianco e altre varietà perlate. Tuttavia, se consideriamo quanto in termini di sostanze nutritive perdiamo quando decidiamo di cucinare sempre e solo cibi raffinati, è facile intuire che un'alimentazione che si proponga di essere bilanciata e varia necessiti anche del consumo di alimenti integrali, ovvero completi di tutte le loro parti edibili.

CROCCHETTE DI CECI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di ceci secchi (580 g di ceci cotti)
1 cipolla di Tropea tritata
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di curcuma
100 g di pangrattato (meglio se grattate sul momento del pane integrale raffermo, magari anche casereccio)
olio extra-vergine d'oliva q.b.
sale integrale q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: se utilizzate i ceci secchi, poneteli in una ciotola piena d'acqua e lasciate in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, risciacquateli bene facendoli rigirare in un colino sotto

l'acqua corrente. Cuoceteli a fuoco basso in una pentola riempita d'acqua fredda, 1 litro circa, e fateli stufare a fuoco medio e con il coperchio per circa 40-45 minuti, o fino a quando non saranno teneri. Terminata la cottura, scolate l'acqua in eccesso (la potrete utilizzare in un secondo momento per annaffiare le piante, per esempio) e versate i ceci nel frullatore con la cipolla e le spezie fino ad ottenere un composto omogeneo. Date all'impasto la forma di crocchette ed impanatele con il pangrattato. Friggete a fuoco basso in una padella antiaderente con poco olio extra-vergine d'oliva per 2 minuti.

APPROFONDIMENTO

I migliori oli per la frittura

In commercio esistono numerosi tipi di olio che si differenziano non solo per origine e sapore, ma anche per le loro proprietà nutrizionali ed organolettiche.

I nutrizionisti consigliano di non esagerare con le fritture perché le alte temperature raggiunte con questo metodo di cottura alterano la struttura molecolare dei grassi, producendo dei residui tossici per il nostro organismo, tra cui l'*acroleina*. La formazione di questa sostanza è infatti determinata dal superamento del *punto di fumo* dell'olio, cioè la temperatura oltre la quale l'olio comincia a bruciare ed ad alterare, quindi, le sue proprietà organolettiche.

Esistono altri due aspetti significativi che contribuiscono alla formazione di sostanze tossiche:

- esposizione al calore, in termini di temperatura e tempo;
- concentrazione di *acidi grassi polinsaturi* (famiglia di cui fanno parte i famosi *omega-3* ed *omega-6*).

Pertanto gli oli contenenti grandi quantità di acidi grassi polinsaturi non andrebbero utilizzati per le fritture, perché se sottoposti ad alte temperature diventano instabili, producendo residui nocivi per il nostro organismo.

La tabella qui di seguito illustra le percentuali di acidi grassi presenti in alcuni oli vegetali e i rispettivi punti di fumo.

Oli	Punto di fumo	Monoinsaturi	Polinsaturi	Saturi
EVO*	**210°C**	75	**10**	15
Girasole	**< 130°C**	24	**65**	11
Mais	**160°C**	27	**60**	13
Arachide	**180°C**	50	**30**	20
Soia	**130°C**	22	**63**	15

* Extra-Vergine d'Oliva

I valori proposti possono variare anche sensibilmente in relazione al grado di raffinazione, alla varietà dei semi, all'andamento stagionale e alle tecniche colturali. Il punto di fumo diminuisce - anche notevolmente - se l'olio non è conservato in maniera opportuna (si ricorda infatti che è necessario ripararlo dalla luce e dal calore) e se è già stato usato nelle precedenti fritture.

L'olio extra-vergine d'oliva è l'olio ideale per friggere grazie ad un punto di fumo abbastanza elevato ed un basso contenuto di acidi grassi polinsaturi.

L'olio di girasole ha un punto di fumo molto basso ed è ricco di acidi grassi polinsaturi; per questi motivi se ne sconsiglia l'impiego.

Ma attenzione: l'olio extra-vergine d'oliva è l'olio ideale per friggere solo se è opportunamente filtrato. Infatti, per via delle minuscole particelle di oliva (polpa e nocciolo) che lentamente si depositano sul fondo del contenitore, l'olio grezzo non filtrato presenta un punto di fumo decisamente più basso, inferiore ai 180°C, rendendolo quindi inadatto alla frittura.

La temperatura tipica di una buona frittura si aggira infatti intorno ai 180°C. È importante quindi che l'olio prescelto abbia un punto di fumo ben superiore alla temperatura di frittura.

Altro fattore importante che influisce sul punto di fumo è l'*acidità* dell'olio. Se l'acidità è bassa, il punto di fumo può superare i 190°C: sufficiente per friggere a temperature non troppo elevate. Se l'acidità è elevata, il punto di fumo può crollare sotto i 180°C e quindi renderlo inadatto alla frittura. E il motivo per cui l'olio extra-vergine è da preferire per le fritture è proprio perché quest'ultimo, per acquisire la denominazione *extra*, deve possedere un'acidità

totale massima pari allo 0,8%; per contro, un olio vergine non extra può avvalersi di un'acidità non superiore al 2%.

Allora? Friggere o no? Si, ma a regola d'arte, a fuoco dolce, per tempi brevi e in olio extra-vergine di oliva come l'uomo, dopotutto, ha sempre fatto prima della rivoluzione dei fast food.

FRITTATA DI CECI CON ZUCCHINE ALLA CURCUMA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina di ceci
800 g di zucchine
600 ml d'acqua
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di semi di lino
4 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale, pepe e noce moscata q.b.

Procedimento: lavate bene le zucchine e tagliatele a dadini, oppure a fette molto sottili. Versate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e fate rosolare le zucchine per un paio di minuti a fuoco moderato. Abbassate poi la fiamma, aggiustare di sale e pepe e cuocere con il coperchio per una decina di minuti, mantenendo una fiamma dolce. Nel frattempo preparate la pastella: in una ciotola, setacciare la farina di ceci ed unite l'acqua, poca per volta, mescolando fino a formare una crema densa e vellutata, priva di grumi. Aggiustate di sale e pepe, dopodiché unite curcuma, noce moscata e semi di lino. Versate la pastella di ceci nella padella delle zucchine, che nel frattempo si saranno ammorbidite. Cuocete a fiamma vivace per un paio di minuti, distribuendo l'impasto in modo uniforme. Coprite con il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete per 7-8 minuti, fino a quando la pastella si sarà addensata. Rivoltate la frittata sulla padella, aiutandovi con un coperchio piatto, e fate cuocere per altri 7-8 minuti.

PATATINE FRITTE NON FRITTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di patate
pangrattato q.b.
sale integrale q.b.

Procedimento: lavate e pelate le patate. Tagliatele a fette sottili e impanatele nel pangrattato (l'uovo non è necessario). Trasferitele in una teglia con carta da forno e disponetele una affianco all'altra, senza sovrapporle. Spolverate con un po' di sale integrale e infornate a 180°C fino a quando saranno dorate.

Curiosità: perché a volte le patate sono verdi?

Partiamo dal principio. Le *solanacee* sono una famiglia popolare nell'orto: melanzane, pomodori e patate sono tutti membri di questa famiglia di piante particolarmente avide di sole (che non a caso arricchiscono spesso i piatti estivi).

Ad accomunare questi ortaggi c'è anche una particolare sostanza alcaloide, la *solanina*, che svolge un'importante funzione di difesa e repellente naturale contro insetti e funghi. La stessa solanina può tuttavia rivelarsi dannosa per l'organismo umano: concentrazioni altissime possono infatti provocare forti danni all'apparato digestivo e neurale. Niente di cui allarmarsi, però. Le dosi cui siamo quotidianamente abituati sono di solito molto basse.

Benché la solanina non possa nuocervi fino a quando non ne ingerite una gran quantità, è sempre prudente asportare le parti verdi della patata, che per il resto è perfettamente commestibile. Inoltre, quando comprate le patate, controllate che non abbiano troppe parti verdi: sarebbe una bella seccatura doverle buttare via tutte.

La quantità di solanina aumenta quando le patate sono vecchie, rugose o spugnose. Quindi è consigliabile evitare di consumare patate che avete conservato troppo a lungo. E per quanto riguarda i

germogli, tenete presente che sono particolarmente ricchi di solanina, soprattutto se cominciano a diventare verdi.

Le patate si conservano meglio in un posto al riparo dalla luce, asciutto e fresco, ma non troppo. Nel frigorifero tendono a produrre solanina.

POLPETTE DI BIETOLE E PATATE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4-6 persone:

1 kg di bietole da coste
600 g di patate
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
due cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
pangrattato q.b.
1 pizzico di sale integrale
2 triti di pepe

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: lavate e pelate le patate e cuocetele al vapore. Una volta cotte, trasferitele in una ciotola e schiacciatele con una forchetta. Lavate le bietole e lessatele in acqua bollente per qualche minuto (è sufficiente che si ammorbidiscano un po') in una pentola con coperchio. Scolate le coste e tritatele nel frullatore. Unitele poi alle patate e amalgamate. Aggiungete le spezie, l'olio, il sale e il pepe e tanto pangrattato quanto basta per rendere il composto lavorabile. Formate delle palline e rotolatele in una ciotola in cui avrete versato altro pangrattato. Trasferitele poi in una teglia con carta da forno e infornate a 180° per 10 minuti, o fino a quando saranno dorate.

POLPETTE DI QUINOA IN UMIDO ALLA CURCUMA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 8-10 polpette:

600 ml di acqua (per cuocere la quinoa)
300 g di semi di quinoa
una piccola cipolla di Tropea
una manciata di olive taggiasche
un mazzetto di prezzemolo
un cucchiaio di curcuma
due cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di sale integrale
2 triti di pepe

Procedimento: versate la quinoa (giusto per curiosità, la pronuncia corretta è *kin-wa*) in uno scolapasta e sciacquatela molto bene sotto l'acqua fredda corrente: in questo modo si elimina la *saponina*, una sostanza che si trova nel seme della pianta e conferisce uno sgradevole sapore amaro. Perciò stufatela in un pentolino con il coperchio in 600 ml d'acqua per circa 20 minuti, fino a quando non si sarà consumata tutta l'acqua. Togliete dal fuoco e fate raffreddare per qualche minuto. Una volta raffreddata, versate la quinoa in una ciotola, unite il prezzemolo tritato, le olive taggiasche spezzettate, un cucchiaio di olio, il sale e il pepe. Lavorate l'impasto con le mani, o con un cucchiaio di legno, e formate delle polpettine ben compatte (se trovate difficoltà aggiungete un po' di farina di ceci).
In una padella dai bordi alti, soffriggete leggermente la cipolla affettata sottilmente con un cucchiaio di olio. Unitevi la curcuma. Aggiungete dell'acqua (circa 150 ml) e all'inizio del bollore immergetevi le polpette. Cuocete per circa 5 minuti con coperchio, fino al quasi totale assorbimento del liquido.

CURRY DI ZUCCA E CECI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

800 g di zucca
400 g di ceci cotti
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di curry
1 cucchiaino di paprika (piccante o dolce)
250 ml di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)

Procedimento: la sera prima versate i ceci in una ciotola capiente piena d'acqua e lasciateli in ammollo per una notte; fateli cuocere in pentola a pressione (o in una pentola normale) fino a che siano ben teneri (in alternativa si possono usare quelli al naturale già cotti). Eliminate dalla zucca la buccia e i semi interni; pesatene 800 g e tagliatela a dadini delle dimensioni dei ceci, così da avere più o meno lo stesso tempo di cottura. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire con un cucchiaio di olio in una padella antiaderente insieme all'aglio per un paio di minuti a fuoco basso; aggiungete le spezie e fatele tostare ancora un paio di minuti, dopodiché aggiungete la zucca, senza farla rosolare. Unite quindi i ceci già cotti e il brodo. Abbassate la fiamma al minimo e mescolate con un cucchiaio di legno. Coprite con un coperchio e fate cuocere fino a che la zucca diventi morbida ma non sfatta (circa 15 minuti); se necessario aggiungete ancora poca acqua calda (o brodo), così da non asciugare il sughetto che deve restare cremoso.

Ottimo da accompagnare al riso integrale, o al riso basmati (entrambi semplicemente lessati), o come condimento per la pasta.

INSALATA DI MIGLIO, CECI, CAROTE E OLIVE TAGGIASCHE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

140 g di miglio
200 g di ceci cotti
2 carote
½ cipolla di Tropea, o cipolla rossa
una manciata di olive taggiasche
sale integrale, olio extra-vergine d'oliva e paprika dolce q.b.

Procedimento: cuocete il miglio come spiegato nella ricetta dei vegeburger a p. 128. Nel frattempo mondate e lavate le carote ed infine grattugiatele in una ciotola. Tritate finemente la cipolla ed unitela alle carote, aggiungendo anche le olive. Appena il miglio è pronto, versatelo nella ciotola insieme agli altri ingredienti. Condite con olio, sale e paprika dolce e mescolate bene. Lasciate raffreddare qualche minuto e servite.

LA “BOTTE DI FERRO”

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

600 ml di acqua (3 parti)
1 bicchiere di lenticchie secche (1 parte)
160 g di carote
200 g di broccoli
3 cucchiaini di olio extra-vergine d’oliva
1 cucchiaino di zenzero in polvere
2 cucchiaini di gomasio – ricetta a p. 44 – (o sale q.b.)

Procedimento: versate acqua e lenticchie in una pentola. Cuocete a fuoco basso avendo cura di utilizzare un coperchio, per evitare troppa dispersione di vapore, mescolando quando necessario.

* È consigliabile trasformare progressivamente la bollitura in una stufatura per evitare qualsiasi dispersione e perdita nutrizionale dell’alimento. Infatti grazie alla stufatura il liquido continua ad evaporare, ma gli elettroliti si concentrano nell’alimento rimanente.*

Nel frattempo grattugiate le carote. Separate a mano, o con il coltello, i ciuffi del broccolo e fateli cuocere a vapore per non più di 15 minuti. Appena le lenticchie sono pronte, trasferite tutto in una ciotola capiente e condite con olio, zenzero e gomasio (o sale), dopodiché distribuite nei piatti.

Ecco perché braccio di ferro aveva ragione

Fagioli, lenticchie e verdure a foglia verde scuro rappresentano delle fonti particolarmente ricche di ferro, ancor più della carne, se si considera il contenuto di ferro in rapporto alle calorie. Il suo assorbimento viene poi esaltato se, in associazione ai cibi che lo contengono, si consumano alimenti contenenti vitamina C.

Il ferro è un principio nutritivo essenziale in quanto costituisce un elemento centrale dell'*emoglobina*, la proteina del sangue delegata al trasporto dell'ossigeno. Questo elemento è presente nei cibi in due forme: *eme* e *non-eme*. Il ferro eme, che rappresenta il 40% del ferro nella carne, nel pollame e nel pesce, è altamente assorbibile (la quota assorbita varia dal 20% al 40%, nei soggetti normali) e non è influenzato dalla composizione generale della dieta. Il ferro non-eme (o inorganico), che costituisce il 60% del ferro contenuto nei tessuti animali e la totalità di quello presente nelle piante (frutta, verdura, semi, noci), è poco assorbibile ed è influenzato dalla presenza, negli alimenti, di fattori favorenti o inibenti l'assorbimento. Ci si potrebbe aspettare una maggiore probabilità nei *vegani*, cioè in coloro che escludono dalla propria dieta qualsiasi alimento di origine animale (quindi, oltre alla carne, anche uova, latticini e miele), di sviluppare *anemia sideropenica* (forma di anemia dovuta ad un ridotta assunzione od assorbimento di ferro alimentare) dal momento che nella loro dieta il ferro si presenta nella forma poco assorbibile.

In realtà non è affatto così. La ragione per la quale il livello di ferro nel sangue è soddisfacente in molti vegani potrebbe risiedere nel fatto che i cibi comunemente consumati da queste persone sono effettivamente ricchi in ferro. Un'altra importante e determinante ragione che spiega questo fatto è l'abbondanza di vitamina C nella loro dieta. Questa vitamina aumenta molto la capacità di assorbimento di ferro non-eme da parte dell'organismo. Aggiungendo una fonte di vitamina C ad un pasto, l'assorbimento del ferro non-eme viene esaltato fino a sei volte, rendendolo così altrettanto valido, se non addirittura migliore, del ferro eme. Per fare un esempio, 100 grammi di spinaci freschi contengono circa 3,6 mg di ferro e ben 28 mg di vitamina C; 100 grammi di pollo arrosto contengono invece 1,2 mg di ferro, ma ovviamente non vi è traccia

di vitamina C. 100 grammi di lenticchie lesse apporta 3,3 mg di ferro e 1,5 mg di vitamina C (7,5 mg se sono secche, perciò oltre 5 mg se cotte al vapore in pentola a pressione, considerando che con questo tipo di cottura rimane intatto mediamente non meno del 70% di vitamina C); a confronto, 100 grammi di fiorentina apportano 3 mg di ferro e, anche qui, come nel caso del pollo, niente vitamina C.

Dall'altra parte diverse sostanze contenute normalmente nei cibi non carnei possono inibire ulteriormente l'assorbimento del ferro non-eme, come i *polifenoli* (di cui fanno parte anche i *tannini*, presenti nel tè, nel caffè, nel cioccolato e nell'uva – quindi anche nel vino), contenuti in proporzioni variabili in verdura e frutta; ed è anche per questo che è spesso consigliato di consumare frutta lontano dai pasti; per quanto riguarda la verdura, invece, il problema non è particolarmente significativo se essa viene cotta, in quanto la cottura abbatte in modo considerevole il contenuto polifenolico dell'alimento.

In questi casi, comunque, la proporzione del ferro assorbito può ridursi fino del 30% con l'aumentare del contenuto di tali fattori inibenti negli alimenti.

Il ferro che arriva con gli alimenti viene captato, con meccanismi vari e in parte ignoti, dal lume intestinale e trasferito all'interno della cellula della mucosa intestinale. Il ferro *eme* viene assorbito come tale, vale a dire che è l'intera molecola dell'*eme* a passare dal lume intestinale alla cellula intestinale. Il ferro *non-eme* deve essere invece staccato dalla molecola originale e legato ad altre sostanze (ad esempio acidi organici – come la vitamina C, appunto) prima di essere assorbito. L'acidità gastrica facilita proprio quest'ultimo processo.

Una volta giunto all'interno della cellula della mucosa intestinale, il ferro deve essere trasferito nel sangue. Peraltro gran parte del ferro assorbito dalle cellule della mucosa non viene ceduta al sangue, ma resta temporaneamente intrappolato al loro interno, probabilmente sotto forma di *ferritina*. La quantità di ferro che viene effettivamente ceduta al sangue è regolata da meccanismi solo in parte chiariti. Essa è proporzionale all'attività del midollo osseo ed inversamente proporzionale al contenuto di ferro nell'organismo. In altri termini, se il midollo deve produrre più globuli rossi o se i depositi di ferro sono scarsi o assenti, la quota di ferro che entra nel sangue aumenta e viceversa.

È proprio una alterata regolazione di quest'ultima fase dell'assorbimento che determina lo sviluppo dell'*emocromatosi ereditaria*. In questa malattia infatti, una proteina, chiamata *HFE* (da *Hemochromatosis* e *Ferro*), che svolge normalmente il ruolo di controllore del passaggio del ferro dalla cellula della mucosa intestinale al sangue, funziona male e lascia passare più ferro del dovuto all'interno dell'organismo. Da ciò, il lento ma progressivo accumulo del ferro nei tessuti che conduce nel tempo allo sviluppo dei danni ad organi come fegato, pancreas e cuore.

L'emocromatosi è una malattia ereditaria che si manifesta in individui che seguono una dieta normale. Tuttavia un elevato contenuto di carne nella dieta può facilitare lo sviluppo di un più grave sovraccarico di ferro (in questo caso si parla più propriamente di *emocromatosi secondaria*, o *emosiderosi*). Vino e superalcolici aggiungono al danno da ferro quello da alcol, accelerando lo sviluppo della *cirrosi*. Essi sarebbero pertanto da evitare o da assumere in modo occasionale. Sarebbero inoltre da evitare anche i cibi integrati con ferro.

ZUCCA GIALLA CON CAVOLINI DI BRUXELLES AL VAPORE E SEMI DI GIRASOLE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

200 g di zucca gialla
200 g di cavolini di Bruxelles
1 cucchiaio di semi di girasole
sale integrale, olio extravergine d'oliva e salvia fresca q.b.

Procedimento: mondate i cavolini e tagliateli a metà. Tagliate la zucca a dadini grossolani. Cuocete entrambi al vapore per 10 minuti. La verdura deve ammorbidirsi, ma deve comunque mantenere una consistenza soda. Una volta pronta, trasferitela direttamente nei piatti ed irroratela con un po' d'olio a filo, un pizzico di sale e qualche foglia di salvia sminuzzata. Da ultimo cospargete i piatti con i semi di girasole.

FAGIOLINI CON RAPE E PATATE DOLCI AL VAPORE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

250 g di patate dolci
150 g di fagiolini
150 g di rape
sale integrale, olio extravergine d'oliva e prezzemolo fresco q.b.

Procedimento: pelate e lavate accuratamente le patate e le rape. Tagliate le patate a fette spesse 2 centimetri, e le rape a fette di mezzo centimetro. Mondate i fagiolini spuntandone le estremità, aiutandovi con un coltello, se necessario. Eventualmente, durante questa operazione, scartate anche il filo coriaceo. Se i fagiolini sono piccoli e teneri, il filo è quasi inesistente. Se invece è molto lungo e coriaceo, i fagiolini sono di qualità minore. Una volta spuntati tutti i fagiolini, sciacquateli bene sotto acqua fresca corrente, quindi passate alla cottura al vapore insieme alle altre verdure per 10-15 minuti. Una volta pronte, trasferitele direttamente nei piatti ed irroratele con un po' d'olio a filo, un pizzico di sale ed una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

L'antica storia della patata, cibo degli Aztechi e degli Inca

Il nome patata deriva da *batata*, termine caraibico che definisce la *patata dolce* o *patata americana*.

Le patate dolci, o americane, sono originarie delle Ande, coltivate già all'epoca delle civiltà precolombiane, i Mexica (meglio conosciuti come Aztechi) e gli Inca, in Messico, Perù, Bolivia ed Ecuador.

Già 2000 anni fa, la patata era il cibo degli Inca. Il suo nome era *papas* e la consideravano un dono della loro dea Axomana, conoscendone ben 40 varietà. Essa rappresentava l'alimento base della popolazione degli altopiani, dove cresceva spontaneamente. Per meglio conservarli, i tuberi venivano stesi su un letto di foglie, lasciati lì per 5 giorni: di notte gelavano, mentre di giorno venivano

calpestati dalle donne per far uscire l'acqua che il sole faceva evaporare. Una volta essiccati, venivano conservati in speciali magazzini anche per 10 anni.

Il tubero giunse in Europa solo dopo la metà del XVI secolo. La patata fu importata dagli spagnoli che l'avevano conosciuta durante la conquista del Perù. Secondo alcuni il suo ingresso in Europa risale al 1524, quando lo spietato conquistatore del Perù, Francisco Pizarro, ne regalò alcuni esemplari al re di Spagna come "curiosità botanica". In Italia venne introdotta dal granduca di Toscana, Ferdinando II. E dalla Toscana e dal Veneto, giunse poi in Emilia Romagna e in Italia meridionale.

Per numerosi anni la patata non godette di buona fama, forse per via della sua forma bitorzoluta che ricordava le eruzioni della lebbra. A ciò si aggiunse il fatto che non era mai stata citata nella Bibbia: la stranezza che cresceva sotto terra, etc. Tutto questo le creò un alone diabolico intorno, tanto che vi furono esorcismi, processi e condanne al rogo ai danni di sacchi di patate.

Il tubero fu quindi quasi dimenticato fino alla seconda metà del XVII secolo. Fu infatti a causa di una terribile carestia del 1663, che in Irlanda si cominciò a consumare patate per l'alimentazione umana. Molti decenni dopo il tubero incontrò colui che l'avrebbe portato fuori dall'ambito militare, durante la *guerra dei sette anni* (1756-1763), dove erano protagonisti anche gli eserciti prussiani e francesi. Si trattava del farmacista ed agronomo francese Parmentier Antoine-Augustin, che durante la prigionia in Germania ne apprezzò il sapore, constatando la sua facilità di crescita in terreni relativamente poveri. Tornato in patria, qualche anno dopo, Parmentier propose la "pomme de terre" (patata) ad un premio per nuovi cibi contro la carestia, presentando il tubero come un pane già fatto che non richiedeva né mugnaio né fornaio.

L'alimento suscitò grande interesse e fu così che, dopo la spaventosa carestia del 1785, Luigi XVI impartì l'ordine ai nobili di obbligare i propri contadini a coltivare la patata. I risultati non furono quelli sperati, perciò su consiglio di Parmentier, che orgogliosamente adornava il suo panciotto col fiore azzurro della pianta, il sovrano decise di dare seguito ad uno stratagemma. Si cominciò facendo coltivare delle patate al *Champ-de-Mars,* il giardino di Parigi al cui interno ora si erge la Tour Eiffel, in un terreno guardato a vista dai soldati reali, per poi spargere la voce che lì si produceva una preziosità riservata al re. La cupidigia fece il suo corso, in molti si trasformarono in ladruncoli pur d'impossessarsi dei

frutti proibiti, e durante la rivoluzione del 1789 la patata era già un cibo popolare. All'inizio dell'Ottocento la "plebea" patata trovò la sua consacrazione anche nella *Haute Cuisine* con le crocchette ideate da Antoin Caréme.

Nel frattempo, in Italia, nonostante gli sforzi degli studiosi, tra i quali sembra ci fu anche Alessandro Volta, ancora a metà '800 la patata trovava una forte resistenza, come testimonierebbe la sua marginale presenza nei ricettari dell'epoca.

Tra il 1845 ed il 1849 l'Irlanda fu nuovamente colpita da una carestia, conosciuta come la *Grande Carestia irlandese*. Le cause scatenanti la carestia furono molteplici, in parte la politica economica britannica, le condizioni dell'agricoltura irlandese, il brusco incremento demografico avvenuto nei decenni precedenti la carestia, ma soprattutto la sfortunata apparizione di una patologia delle patate causata da un fungo, la *peronospora*. I primi danni ai raccolti di patate da parte di questa infezione, fino ad allora sconosciuta, si ebbero nel 1844 sulla costa orientale degli Stati Uniti, mentre nell'agosto del 1845 vi furono prime segnalazioni di danni al raccolto di patate sull'isola di Wight. Quell'anno, circa un terzo del raccolto andò perso, e l'anno successivo non si raccolse neanche più un tubero. Il ripetersi di raccolti scarsi, o addirittura nulli, fece sì che la carestia durasse più a lungo e con maggiore intensità delle precedenti. L'emigrazione dall'Irlanda, fin dall'inizio del XIX secolo, rappresentò un flusso continuo, anche se non numerosissimo. Nel 1845, a fronte del primo calo di produzione della patata, vi fu un brusco aumento dell'emigrazione. In parte erano gli stessi proprietari terrieri ad incoraggiare i loro contadini a lasciare il Paese, pagando loro la traversata. La prima ondata migratoria era quindi composta da persone in discrete condizioni fisiche e di salute. A partire dal 1846 vi fu però un esodo senza precedenti. Masse enormi di persone allo stremo delle forze si riversarono su ogni possibile imbarcazione, dirette principalmente verso le colonie del Canada, in ogni porto dell'est degli Stati Uniti e in Gran Bretagna e Galles.

La Grande Carestia (*The Great Famine*) è stato uno degli eventi storici che più hanno colpito il popolo irlandese e più traumatizzato la società dell'isola. Quasi a sottolineare il contrasto con i tempi recenti, figli della *Celtic Tiger*, che ha portato un benessere diffuso alla popolazione e un miglioramento evidente della vita, la Carestia viene considerata un momento da ricordare e commemorare, oltre che per aiutare a riflettere.

ZUPPA DI CAVOLO VERZA CON PATATE E FAGIOLI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolo verza
200 g di fagioli borlotti secchi (o 500 g di fagioli borlotti cotti)
500 g di patate
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
1 l di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
2 foglie di alloro
olio extra-vergine d'oliva, sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: se adoperate i fagioli secchi, metteteli in ammollo per almeno 10-12 ore in una ciotola con acqua fredda. Trascorse le ore di ammollo scolateli, sciacquateli sotto l'acqua corrente e fateli cuocere in un tegame per circa un'ora, o per 20 minuti nella pentola a pressione. Intanto sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Mondate poi la verza, lavatela e tagliate le foglie a listarelle. In una pentola (meglio se di coccio) mettete qualche cucchiaio di olio e la cipolla affettata sottilmente. Fate soffriggere ed aggiungete poi le patate, la verza e le foglie di alloro. Mescolate bene e versate tutto in una volta il brodo bollente. Coprite e cuocete per circa 30 minuti a fiamma dolce. Versate nel tegame i fagioli scolati, regolate di sale e pepe, e lasciate cuocere ancora per 10 minuti. Se adoperate i fagioli in barattolo o in scatola, lavateli bene sotto l'acqua corrente prima di utilizzarli. Se occorre, aggiungete poco altro brodo bollente. Servite la zuppa con un filo di olio e delle fette di pane tostato.

MELANZANE AL FORNO CON SEDANO E UOVA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

400 g di melanzane
10 gambi di sedano
4 uova biologiche
olio extra-vergine d'oliva, sale integrale, pepe e basilico q.b.

Procedimento: mondate i gambi di sedano e riduceteli a tocchetti. Lessateli poi per 10 minuti in acqua bollente, dopodiché scolateli bene. In alternativa potete cuocerli a vapore per qualche minuto. Sbucciate e affettate a rondelle le melanzane. Iniziate quindi a disporre in una teglia un primo strato di melanzane seguito da una spolverata di sedano. Proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti, salando e pepando leggermente e ungendo con un po' d'olio a filo tra uno strato e l'altro. Infornate a 180°C per circa 15-20 minuti. In una ciotola rompete le uova aggiungete un pizzico di sale e qualche foglia di basilico fresco tagliuzzato grossolanamente con le mani. Sbattete bene il tutto con una frusta, o una forchetta. Tirate fuori la teglia dal forno e versatele sopra le uova sbattute. Infornate nuovamente a 180°C per altri 10 minuti circa, controllando la cottura. Spegnete e togliete dal forno appena vedete una leggera doratura.

SFORMATO DI TOPINAMBUR E PASTINACA CON CREMA DI ZUCCA E PORRI

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 tortini:

70 g di pastinaca
70 g di topinambur
40 g di farina di farro integrale, o di riso
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
1 pizzico di bicarbonato di sodio
olio extra-vergine d'oliva e sale integrale q.b.

per la crema:

150 g di zucca
1 patata
½ porro

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: sbucciate e tagliate i tuberi, dopodiché scottateli in una padella antiaderente a fuoco moderato per 5 minuti con un po' d'olio. Lasciateli poi raffreddare per qualche minuto. In una ciotola unite la verdura, la farina e il bicarbonato. Mescolate il tutto e versate il composto in 6 stampini da muffin precedentemente oliati. Infornare a 180°C per 20-30 minuti. Mentre i muffin sono in forno, cuocete a vapore la zucca e la patata, finché non raggiungono la morbidezza al cucchiaio. Tagliate il porro a listarelle e versatelo nel frullatore con la zucca, la patata, un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio. Fate intiepidire e servite in un piatto insieme al muffin, o con il muffin a parte.

Topinambur – Di nomi ne ha tantissimi: in Piemonte “ciapinabò”, nel Polesine (l’attuale provincia di Rovigo) “trifole”, in Puglia “taratufolo”, in Sicilia “patacca”. In italiano c’è chi lo definisce “tartufo di canna” o “pera di terra” (anche se impropriamente, in quanto la cosiddetta *poire de terre*, appunto, si riferisce ad un altro tubero: lo *yacon*). In realtà il topinambur, nonostante a ogni inverno si ripresenti sui banchi dei mercati di ortofrutta, è poco conosciuto, guardato anzi con diffidenza e poco utilizzato, anche se ha un prezzo molto conveniente.

Eppure questa umile radice potrebbe essere una piacevole riscoperta per tanti chef italiani, innovatori e custodi della tradizione, e anche per tanti consumatori curiosi e amanti della buona tavola, che con il topinambur potrebbero costruire piatti raffinati, economici e interessanti sotto il profilo nutrizionale.

L’etimologia del nome, secondo alcuni, deriva dal portoghese *tupinambor*, ovvero l’abbreviazione di *patata tupinamba*; secondo altri, invece, dal nome di una tribù che viveva in Brasile in epoca pre-coloniale, i *Tupinamba*, il cui nome fu francesizzato in *Topinamboux*.

Il topinambur fu infatti scoperto da Samuel Champlain, un esploratore francese, che stava setacciando le terre vicino a Cape Cod (una penisola nello Stato del Massachusetts, a sud-est di Boston), dove egli si accorse che gli indigeni consumavano grandi quantità di questi tuberi rossastri che avevano il sapore del carciofo. Pochi anni dopo il topinambur arrivò sui mercati francesi e qui, oltre a prendere il nome con il quale lo conosciamo in Italia, diventò un cibo molto comune per il popolo. Costava poco ed essendo infestante poteva essere coltivato senza troppi sacrifici. Dai mercati parigini venne portato prima in Germania, dove oggi è ancora molto apprezzato, e poi in Inghilterra.

In Europa il nuovo tubero ebbe inizialmente più fortuna della patata. Fu subito adottato dalla cucina dei conventi, sempre alla ricerca di cibi nutrienti ed economici, e si rivelò prezioso negli anni delle grandi carestie.

Dopo l’ultima guerra è finito nell’ombra, snobbato e quasi dimenticato. Con un’unica eccezione: la tradizione piemontese della “bagna cauda”, che nel trionfo di verdure che accompagnano la salsa, vuole, in termini imperativi, anche il topinambur.

Contrariamente alla patata, il topinambur contiene poco amido ed è invece una miniera di *inulina* (fino al 60% del peso secco), una sostanza che contribuisce al controllo della glicemia, quindi è molto adatto per chi soffre di diabete. Non a caso, è stato osservato che la glicemia, in seguito ad un pasto di soli topinambur, rimane invariata: ciò significa che la ghiandola pancreatica non viene stimolata a produrre insulina per equilibrare il tasso di glucosio nel sangue. Questo tubero fornisce pochissime calorie, circa 30 kcal per 100 g di prodotto, il che lo rende particolarmente indicato per le diete ipocaloriche.

I topinambur sono costituiti da una buona quantità di acqua (80%), 15-20% di glucidi (tra cui fruttosio, capace di non gravare sull'attività pancreatica), 2% di beta-carotene e tracce di vitamine del gruppo B, sali minerali (ferro, potassio, silicio, fosforo, magnesio) e aminoacidi quali *asparagina* ed *arginina*.

Il topinambur contiene *biotina* (vitamina H) in quantità particolarmente elevata, importantissima nella prevenzione di stanchezza fisica, dolori muscolari ed inappetenza. Secondo alcuni studi, pare che il topinambur contenga da 15 a 20 volte più biotina della patata.

Pastinaca – La *pastinaca*, o *pasticciano*, è l'antica cugina della comune carota arancione. In realtà la sua storia si è lungamente confusa con quella della carota stessa. Infatti, durante tutta l'antichità e il medioevo, pastinaca, carota e *sisaro* (un antico ortaggio, oggi praticamente introvabile, presente su tutte le tavole reali nel rinascimento e amatissimo da Luigi XIV che pretendeva fosse sempre presente nei giardini di Versailles) venivano trattate come un'unica radice. È stato solo nel Rinascimento, con la comparsa della carota arancione, che l'ultima arrivata ha soppiantato praticamente del tutto la sua antenata: la pastinaca, per l'appunto.

La pastinaca era usatissima nell'antichità, al punto che gli antichi Romani la chiamavano *pastum*, ovvero la mangiavano così sovente da confonderla con il concetto stesso di cibo. Durante tutto il medioevo la pastinaca continua ad essere molto diffusa, certamente coltivata nei monasteri. Viene anche citata nel *Capitulare de villis vel curtis imperii* (in italiano: "Decreto sulle ville"), un atto capitolare della fine del VIII secolo che, tra l'altro, enumera in dettaglio le piante da coltivare nei giardini Reali. La consumazione della pastinaca inizia a calare con l'arrivo della patata dall'America,

per poi sparire quasi completamente nel XIX secolo in favore dell'allora curiosità botanica: la carota arancione.

In Francia, dove la cultura delle verdure antiche e dimenticate è molto più presente che in Italia, la pastinaca è relativamente diffusa e si chiama *panais*. Negli ultimi anni moltissimi grandi ristoranti gastronomici riscoprono e ripropongono antichi ortaggi. Fra questi la pastinaca è una dei più diffusi, tanto che si trova facilmente nei mercati ortofrutticoli. La pastinaca è molto diffusa anche in Spagna, dove entra a far parte del *cocido*, e in Nord Africa, nel *couscous*. In Italia, invece, per il momento rimane quasi sconosciuta.

La pastinaca, rispetto alla sua cugina carota arancione, ha un gusto più intenso, più zuccherino (soprattutto se raccolta dopo le gelate). Si cucina in tutti i modi in cui si possono cucinare le carote e le patate: per preparare zuppe o creme, oppure al forno, fritta, cotta al vapore e anche in purè. La si può consumare anche cruda, per esempio grattugiata e condita con olio e sale, proprio come la carota ordinaria.

Da un punto di vista nutrizionale, la pastinaca contiene molte più vitamine e sali minerali della carota arancione. Inoltre, la pastinaca è anche molto ricca in potassio (600 mg per 100 g di prodotto) e in acido folico. La pastinaca è una fonte naturale di fibre e, una volta cotta, 100 g di questa contengono 55 kcal, 19,5 g di glucidi, 1,3 g di proteine, 0,3 g di grassi e 4 g di fibre.

Infine, le piante della pastinaca offrono uno straordinario potere seduttivo su numerose varietà di insetti entomofagi (ovvero insetti che si cibano di altri insetti), favorendo pertanto la lotta biologica e permettendo di regolare il numero di insetti nocivi per l'agricoltura.

DAIKON AL FORNO CON CAROTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

3 daikon
5 carote
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 rametto di rosmarino
salsa di soia e pepe q.b.

Procedimento: pelate, lavate e tagliate a fette grossolane i daikon e le carote, dopodiché disponeteli in una pirofila da forno. Condite con olio extra-vergine d'oliva, pepe, rosmarino e salsa di soia. Cuocete in forno a 200°C per 25-30 minuti.

Curiosità sul daikon

Il *daikon*, conosciuto anche come *ravanello cinese* o *giapponese*, o *ravanello invernale*, è un ortaggio di origine asiatica che da alcuni anni viene prodotto anche in Europa, Italia compresa. Il suo aspetto ricorda quello di una grossa carota bianca. In realtà si tratta di una radice appartenente alla stessa famiglia di verze e cavoli, le *Brassicaceae*, con le foglie simili a quelle delle rape.

Al daikon sono attribuite incredibili virtù terapeutiche, nonché un buon contenuto di nutrienti. Oltre ad essere ricco di minerali come calcio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, e di vitamina C, vitamine del gruppo B e fibre, ha la proprietà di bruciare i grassi grazie alla sua capacità di metabolizzarli. Non a caso in Giappone viene servito in abbinamento alle *tempura* e ai fritti in genere. Ha virtù disintossicanti, antigonfiore, è diuretico e drenante del fegato, per questo è consigliato a chi desidera combattere la ritenzione idrica e la cellulite. Agisce come mucolitico e quindi è utile in caso di tosse e raffreddore. Lessato in un po' di brodo vegetale insieme al topinambur, e in seguito frullati, il daikon regala una zuppa veramente squisita, un ottimo ricostituente per i mesi più freddi.

MEJADRA BULGUR

La *mejadra* è un piatto antico, molto popolare in tutto il mondo arabo, nonché uno dei più amati. Ognuno prepara la sua versione di questo piatto. A volte si utilizza il riso, altre volte il bulgur, ma qualunque sia il cereale usato, questo piatto contiene sempre una buona quantità di lenticchie e di cipolla fritta che, con la sua dolce oleosità e la nota croccante, è la chiave della ricetta.

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di bulgur
400 ml d'acqua
150 g di lenticchie secche
1 cipolla di Tropea, o 2 scalogni tritati
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di cumino
100 ml di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: versate il bulgur in una ciotola, aggiungete il sale e l'acqua bollente, mescolate e coprire. Lasciate riposare il bulgur per circa 30 minuti. Nel frattempo cuocete le lenticchie in acqua per 20 minuti, fino a che saranno tenere, ma non troppo cotte. Quindi scolatele. Mentre il bulgur assorbe tutta l'acqua, scaldate l'olio in una padella antiaderente, aggiungete le cipolle affettate finemente e friggete a fuoco moderato mescolando in continuazione, fino a che non saranno diventate di un bel colore marrone scuro, ma attenzione a non bruciarle. Versate il bulgur ammollato, le lenticchie cotte e 2/3 delle cipolle fritte in un grande tegame e cuocete a fuoco medio. Aggiungete le spezie, il sale e un'abbondante macinata di pepe nero. Lasciate cuocere per 5-7 minuti, fino a che i sapori non saranno ben amalgamati e le cipolle avranno colorito il tutto. Disponete la Mejadra sul piatto da portata e copritela con le restanti cipolle fritte.

DAHL DI LENTICCHIE

Il *dahl di lenticchie* è un piatto indiano molto speziato che potrete servire come zuppa o come contorno, magari accompagnato da uno stufato di ortaggi di stagione. Il dahl è un'idea alternativa per cucinare e servire le lenticchie tutto l'anno, ma lo amerete particolarmente nei mesi invernali, dato che lo zenzero in esso presente è una spezia dall'effetto riscaldante.

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

280 g di lenticchie rosse decorticate
500 ml di brodo (acqua, 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva – oppure olio di sesamo – , 1 cucchiaino raso di sale integrale, 1 cucchiaino di rosmarino)
2 carote
2 cucchiaini di curry
2 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cm di zenzero fresco (o 2 cucchiaini di zenzero in polvere)
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva (o olio di sesamo)
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lavate, sbucciate e grattugiate le carote. In una padella fate riscaldare l'olio e cuocete le carote insieme allo zenzero a fiamma media per qualche minuto, come in un soffritto. Nel frattempo preparate il brodo in una pentola capiente, e portate ad ebollizione. Unite poi le lenticchie, la curcuma, il curry e un pizzico di pepe nero. Mescolate bene e fate cuocere a fiamma media per circa 20 minuti. Le lenticchie si dovranno ammorbidire e inizieranno a sfaldarsi. A fine cottura avranno assorbito quasi tutto il brodo che avete usato. Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaio di legno per evitare che le lenticchie si attacchino al fondo della pentola. Quando saranno pronte, versatele nella padella in cui avete preparato lo zenzero e le carote. Accendete il fornello a fiamma bassa e mescolate bene il tutto. Assaggiate e, se volete, aggiungete ancora un po' di pepe nero, di erbe o di spezie per insaporire.

Accompagnate il dahl di lenticchie con crostini di pane casereccio oppure con del *chapati*, tipico pane indiano (ricetta a p. 65).

ALOO CHAAT

Aloo Chaat è il nome di uno *street-food* tipico dell'India del nord e del Pakistan. È una pietanza a base di patate speziate, che può essere servita come spuntino, contorno o semplicemente come piatto leggero. La parola *Aloo* significa "patate" in Hindi, e *Chaat* deriva dalla parola Hindi *Chatna*, che significa "dal sapore di".

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

500 g di patate tagliate a dadini
1 cucchiaino di curcuma in polvere
4 chiodi di garofano
1 cucchiaino di zenzero in polvere
½ cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di coriandolo in polvere (o prezzemolo fresco q.b.)
succo di ½ limone
30 ml di olio extra-vergine d'oliva
500 ml d'acqua
sale integrale q.b.

Procedimento: in una padella antiaderente fate scaldare l'olio a fuoco dolce, dopodiché aggiungete i semi di cumino e quelli di finocchio e fateli arrostire leggermente. Aggiungete le patate e il peperoncino, quindi lasciate cuocere per qualche minuto. Unite gli ingredienti restanti, tranne il succo di limone. Salate a piacere, assaggiando di tanto in tanto per assicurarvi di aver ottenuto il giusto mix di spezie. Amalgamate bene, quindi aggiungete l'acqua e portate ad ebollizione continuando a mescolare di tanto in tanto.

Fate sobbollire per circa 15 minuti. Aggiungete poi il succo di limone e fate cuocere fino ad ottenere la consistenza che ritenete più invitante.

MCHUZI WA MOROGO

Il *Mchuzi wa Morogo* (dallo swahili, mchuzi: “stufato”, wa: indica il plurale del sostantivo che precede, in questo caso morogo, cioè “verdure”) è un piatto a base di verdure speziate con riso al cocco ed è tipico del Kenya.

In generale, la cucina africana è molto variegata a causa della grandissima estensione del continente africano. Le diverse zone dell’Africa risentono dell’influenza di culture differenti, come quella araba, quella indiana, e anche quelle europee, dovute alla colonizzazione.

Nonostante un ampio territorio, il Kenya non ha una cucina ben identificata, ma piuttosto un mix di tradizioni culinarie diverse, tra araba, persiana, colonialista inglese e indiana. La zona costiera che si affaccia sull’Oceano Indiano fa però eccezione, grazie a una lunga storia di scambi con i paesi orientali. Qui si è infatti sviluppata un’interessante cucina regionale – che include ricette chiaramente riconducibili all’una o all’altra influenza: la “swahili”, dall’aggettivo arabo sawahil, “costiero” appunto.

Tradizionalmente, le famiglie in Kenya consumano il pasto sedute su un’unica stuoia, intorno a un piatto centrale accompagnato da chapati (ricetta a p. 65), e si servono usando la mano destra, tipica usanza indiana. Il pasto si conclude poi con tanta frutta fresca come banane, ananas e papaya, tutta servita con miele oppure crema di cocco, versata nel guscio della noce e spolverata abbondantemente di cannella.

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

150 g di riso basmati, o thai
100 g di ceci cotti
50 g di piselli freschi
2 patate
2 carote
2 zucchine
1 melanzana
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
500 ml di polpa di pomodoro
2 cucchiaini di curry
2 cucchiaini di curcuma
2 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di paprika dolce
½ cucchiaino di cannella in polvere
400 ml di latte di cocco (lo si trova al supermercato o nei negozi di prodotti biologici)
2 spicchi d'aglio
sale integrale, olio extra-vergine d'oliva q.b.

Procedimento: mondate e tagliate a dadini tutta la verdura. Cuocete al vapore patate, piselli, carote e zucchine per 10 minuti. Le verdure dovranno rimanere ben sode. Rosolate i cubetti di melanzane in poco olio con 1 spicchio di aglio schiacciato. Tritate l'altro spicchio d'aglio e la cipolla e fateli soffriggere leggermente con un po' d'olio in una padella antiaderente. Regolate quindi di sale e pepe. Unite la polpa di pomodoro. Appena la salsa inizia ad addensarsi, unite il curry, la paprika, lo zenzero, la cannella e la curcuma. Proseguite la cottura per qualche minuto, dopodiché unite i ceci, le melanzane rosolate e le verdure sbollentate. Mescolate mantenendo il fuoco basso. Aggiungete poi un bicchiere d'acqua e fatela assorbire. Spegnete il fuoco, coprite con un coperchio e fate riposare. Lavate poi il riso in acqua fredda. Versatelo in una casseruola con il latte di cocco, un pizzico di sale e un bicchiere d'acqua. Fate cuocere dolcemente finché non si sarà assorbito tutto il liquido. Disponetelo nei piatti insieme alle verdure.

COTOLETTE DI FUNGHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

300 g di funghi Pleurotus ostreatus (conosciuto come *Orecchione*, *Gelone*, o *fungo ostrica*)
acqua, farina di ceci e pangrattato q.b.
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale, pepe, zenzero, curcuma e prezzemolo q.b.

Materiale occorrente: piastra in ghisa (o bistecchiera)

Procedimento: pulite i funghi eliminando le parti più terrose con un coltello e strofinando il resto con un panno umido. Preparate la pastella in una ciotola unendo acqua e farina di ceci quanto basta, in modo da ottenere un composto abbastanza denso (ma non troppo), omogeneo e senza grumi. Salate e pepate, aggiungete le spezie e il prezzemolo tritato. Amalgamate bene. In una seconda ciotola versate un po' di farina di ceci, e in una terza il pangrattato. Grigliate i funghi su una piastra in ghisa per qualche minuto su ogni lato. Infarinate quindi i funghi grigliati nella farina di ceci, immergeteli poi nella pastella ed infine passateli nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente, dopodiché adagiatevi i funghi, facendoli cuocere 2-3 minuti per lato, fino a quando saranno ben dorati. In alternativa alla frittura in padella, potete cuocerli in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, assicurandovi di irrorare ogni fungo con un po' d'olio prima di infornare.

INSALATE

INSALATA DI AMARANTO CON BROCCOLI E OLIVE TAGGIASCHE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

100 g di amaranto
600 g di broccoli
40 g di olive taggiasche
30 g pomodori secchi
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva

Procedimento: tostate leggermente l'amaranto in una padella antiaderente. Trasferitelo in un pentolino ed aggiungete l'acqua. Raggiunta l'ebollizione, cuocete a fuoco dolce con il coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo lavate e tagliate grossolanamente i broccoli e cuoceteli al vapore per 10 minuti. Mettete in una padella antiaderente l'olio, le olive taggiasche e i pomodori secchi tagliati in pezzi. Aggiungete i broccoli, fate saltare in padella velocemente e, infine, unite l'amaranto bollito. Servite caldo diviso in porzioni.

Curiosità sull'amaranto

Anche se non fa parte delle *Graminacee*, l'amaranto è uno dei (pseudo)cereali più antichi dell'umanità. Già 3000 anni fa il suo seme era la base alimentare delle civiltà centro-americane. Gli spagnoli per sottomettere le civiltà Inca e Mexica (meglio noti come Aztechi) decretarono la pena di morte per chi coltivasse o facesse commercio dei piccoli semi. Con lo sterminio di questi popoli anche l'amaranto scomparve quasi del tutto. Solamente i contadini dei villaggi isolati infransero questo divieto tramandandolo fino ai giorni nostri.

Riscoperto negli anni Sessanta negli Stati Uniti, oggi viene coltivato in tutto il mondo.

Ricchissimo di nutrienti, le sue proprietà sono ancora poco conosciute in alcuni Paesi, tra cui l'Italia. Alleato dell'intestino, in particolare del colon, e del sistema immunitario, l'amaranto è anche completamente privo di glutine. È molto ricco di proteine di alta qualità ed è un valido alleato per chi decide di seguire un regime alimentare privo di carne e di derivati animali.

Rispetto agli altri cereali, avena e amaranto hanno un contenuto nettamente superiore in *lisina*, un amminoacido essenziale utile per la fissazione del calcio nelle ossa, ma anche per la formazione di anticorpi, ormoni ed enzimi; la lisina è importante anche come precursore di una vitamina, la *niacina* (conosciuta anche come vitamina B_3, o vitamina PP – dove "PP" sta per *Pellagra Preventis*). L'amaranto garantisce inoltre un ottimo apporto di ferro, calcio e fosforo. Essendo molto ricco di fibre è particolarmente digeribile, ed è quindi utile per chi soffre di problemi intestinali. È adatto anche all'alimentazione di bambini piccoli e anziani.

INSALATA D'ORZO CON FAGIOLINI E CAROTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

130 g di orzo
2 carote
400 g di fagiolini
250 g di pomodorini
40 g di olive nere, o taggiasche
1 cucchiaino di capperi
1 mazzetto di basilico
½ cucchiaino di curcuma
olio extra-vergine d'oliva e sale integrale q.b.

Procedimento: mondate i fagiolini e cuoceteli a vapore per 10 minuti. Sciacquate l'orzo e lessatelo per 20-25 minuti insieme alla curcuma. Scolatelo e stendetelo a raffreddare in un vassoio, sgranandolo con un forchetta. Tagliate i pomodori a dadini, quindi

conditeli con un cucchiaio d'olio, il basilico sminuzzato e un pizzico di sale. Mescolate e conservate al fresco. Riducete i fagiolini in tocchetti piccoli come i pezzetti di pomodoro. Tritate grossolanamente le olive insieme ai capperi ben dissalati, poi con questi condite i fagiolini insieme ad un cucchiaio d'olio. Infine grattugiate le carote. Unite insieme tutti gli ingredienti in una terrina aggiungendo un cucchiaio di olio, un pizzico di sale ed amalgamate bene.

INSALATA DI CAROTE, SPINACI, CECI E NOCI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 carote
200 g di foglie di spinaci freschi
200 g di ceci cotti (70 g di ceci secchi)
12 noci
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 cucchiaini di gomasio – ricetta a p. 44 – , o sale integrale q.b.

Procedimento: se utilizzate i ceci secchi, poneteli in una ciotola piena d'acqua e lasciate in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, risciacquateli bene facendoli rigirare in un colino sotto l'acqua corrente fredda, dopodiché cuoceteli a fuoco basso in una pentola riempita d'acqua fredda, 350 ml circa, e fateli stufare a fuoco medio e con il coperchio per circa 40-45 minuti, o fino a quando non saranno teneri. Lavate con cura le foglie di spinaci, dopodiché spezzatele con le mani e ponetele in una ciotola capiente. Pelate le carote, sciacquatele sotto l'acqua corrente e grattugiatele nella ciotola degli spinaci. Sgusciate quindi le noci, spezzettate grossolanamente i gherigli e uniteli agli altri ingredienti. Aggiungete infine i ceci e condite il tutto con olio e gomasio, o sale.

INSALATA DI BROCCOLI, FAGIOLINI E NOCI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

400 g di broccoli
150 g di fagiolini
6 noci
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale q.b.

Procedimento: mondate i fagiolini e lavateli accuratamente insieme ai broccoli. Cuocete entrambi al vapore per 10 minuti. Una volta cotti, dividete i broccoli in piccoli rametti. Sgusciate le noci e spezzatene grossolanamente i gherigli.
Versate tutti gli ingredienti in una ciotola e condite con olio e sale.

INSALATA DI GRANO SARACENO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

250 g di grano saraceno
4 carote
2 pomodori maturi
1 cipolla di Tropea
1 mazzetto di basilico
10 capperi in salamoia
40 g di olive verdi denocciolate
150 g di feta
60 ml di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: mondate e grattugiate le carote all'interno di una ciotola. Nel frattempo sciacquate velocemente il grano saraceno sotto l'acqua corrente, poi tostatelo a fiamma dolce per 2 minuti in una padella antiaderente. Portate ad ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocete il grano saraceno per circa 20 minuti. Scolatelo e fatelo raffreddare completamente. Tagliate a dadini i pomodori. Unite in un frullatore le foglie di basilico, i capperi, le olive e 60 ml di olio extra-vergine d'oliva (circa 4 cucchiai). Frullate fino ad ottenere un crema omogenea. Versate il grano saraceno nella ciotola con le carote, unite la crema al basilico ed aggiungete i pomodori. Tagliate la feta a cubetti e unitela al resto. Aggiustate di sale e aggiungete ancora un filo d'olio se necessario. Da servire fredda.

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO E SPINACI CON FIOCCHI DI LATTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolo cappuccio rosso
250 g di foglie di spinaci freschi
200 g di fiocchi di latte
2 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: lavate bene il cavolo ed affettatelo sottilmente. Trasferitelo quindi in una ciotola capiente insieme agli spinaci, ben lavati, e ai fiocchi di latte. Condite infine con l'olio e sale e pepe quanto basta. Mescolate bene e servite.

INSALATA DI DAIKON E RADICCHIO VERDE CON SEMI DI SESAMO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

3 ravanelli daikon
1 cespo di radicchio verde
2 cucchiai di sesamo
2 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaino di aceto balsamico

Procedimento: lavate accuratamente il radicchio e mettetelo sul fondo di una terrina. Preparate poi il condimento: tostate leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente, quindi spegnete il fuoco e unite la salsa di soia e l'aceto balsamico. Subito prima di servire l'insalata sbucciate il daikon e tagliatene tante strisce sottili con il pelapatate. Condite con la salsina di soia e aceto balsamico e spolverizzate con il sesamo tostato.

INSALATA DI YACON, CAROTE E RADICCHIO DI CHIOGGIA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

1 tubero yacon
2 carote
1 cipolla bianca
1 piccolo cespo di radicchio di Chioggia
1 cucchiaio di semi di sesamo (facoltativo)
succo di ½ limone
olio extra-vergine d'oliva, sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: mondate un tubero di yacon, una carota, una cipolla bianca ed un piccolo cespo di radicchio di Chioggia. Tagliate il radicchio a listarelle e la cipolla a spicchi sottilissimi; grattugiate yacon e carota alla julienne. Unite tutte le verdure in una capiente insalatiera e condite con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe, e con un cucchiaio di semi di sesamo precedentemente tostati in una padella antiaderente.

Curiosità sullo yacon

Lo *yacon* è una pianta perenne originaria delle Ande, che arriva a misurare tra 1,5 e 2,5 metri di altezza. In Italia è reperibile solitamente da novembre a marzo.

Ha radici succulente e dolci che si prestano ad essere consumate sia crude, in macedonie ed insalate, sia cotte, arrostite in forno o come sostituto alle mele nello strudel.

Nei territori autoctoni lo yacon è molto apprezzato per le sue eccellenti proprietà medicinali. Infatti, grazie all'alto contenuto di *inulina*, esso è impiegato nel trattamento del diabete di tipo 2 e dell'ipertensione.

Gli Inca consumavano le radici dello yacon per calmare la sete. Le foglie della pianta, invece, sono utili per abbassare i livelli di glucosio nel sangue (proprietà ipoglicemizzanti) e per sciogliere o disgregare i grassi (proprietà lipolitiche).

Siccome gli zuccheri dello yacon (noti come *frutto-oligosaccaridi*) non vengono assorbiti, né idrolizzati nel primo tratto del tubo digerente, le radici di questo ortaggio sono consigliate nelle diete e nei regimi alimentari a basso contenuto di zuccheri. Questa pianta è perciò un'ottima regolatrice delle funzioni intestinali e, grazie anche alla presenza di inulina, ha la capacità di elevare la percentuale di *Bifidobacteria* (i più importanti batteri "amici" del nostro intestino, tecnicamente chiamati *probiotici*) nella flora microbica intestinale. I frutto-oligosaccaridi contenuti nello yacon, che raggiungono pressoché inalterati il cieco ed il colon, costituiscono pertanto dei validi *prebiotici*, sostanze indigeribili per l'uomo, ma non per la flora batterica che colonizza il suo intestino.

La radice dello yacon viene impiegata anche per reumatismi e per dolori muscolari. L'infuso con le foglie è un ottimo rimedio per sedare lo stress.

TABULÈ

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di bulgur
400 ml d'acqua
1 cipolla di Tropea, o 2 scalogni tritati
10 foglie di menta fresca
4 rametti di prezzemolo
3 pomodori di media grandezza tagliati a cubetti
succo di un limone
60 ml di olio extra-vergine d'oliva
sale integrale e pepe q.b.

Procedimento: per preparare il bulgur basta versarlo in un pentolino - senza accendere la fiamma del fornello - e coprirlo con acqua bollente (il doppio rispetto alla quantità di bulgur). Dovrete attendere circa 20 minuti, in modo che tutta l'acqua venga assorbita. Una volta pronto, unite in un'insalatiera capiente i pomodori tagliati a cubetti e la cipolla tritata. Aggiungete le erbe tagliate molto finemente. Condite con il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe. Per un risultato finale dal sapore più intenso potete farlo riposare in frigorifero per circa un'ora.

In alternativa al bulgur, può essere usato il *cous cous*, versandolo in acqua a bollore (200 ml ogni 100 g di prodotto), quindi si spegne la fiamma, si copre e si lascia riposare per alcuni minuti, fino a quando l'acqua non viene assorbita completamente.

Curiosità sul bulgur

Il bulgur è un derivato dei semi integrali germogliati di frumento di grano duro. I semi vengono prima cotti a vapore, poi fatti seccare e infine frantumati in una sorta di "granella". Esiste anche il bulgur crudo che, rispetto a quello tradizionale, è ottenuto da semi che non

hanno subito i processi di germogliazione, precottura ed essicazione, ed è inoltre più difficile da reperire.

Dalle tavole di Ittiti e Babilonesi fino ai giorni nostri, passando per quelle delle armate di Gengis Khan, il bulgur ha una storia lunghissima alle proprie spalle. È originario dell'Anatolia e il suo nome deriva dal turco *bulğur* che significa "orzo bollito".

Il bulgur, proprio come il frumento integrale, è un ottima fonte di fibre, vitamine del gruppo B, tra cui folati, e poi ancora potassio e fosforo. In cucina è un ingrediente perfetto da unire al ripieno di verdure e ortaggi, come melanzane, pomodori, zucche e zucchine.

È simile al cous cous, ma i suoi chicchi sono più grandi. Inoltre, a differenza di quest'ultimo, il bulgur è ricavato sempre da semi integrali che conservano la crusca, mentre il cous cous, ad oggi, ne è privo. Va anche precisato che il bulgur è un prodotto tipico della Turchia, mentre il cous cous è originario dell'Africa.

Potrete trovare il bulgur nei negozi di prodotti biologici o di alimenti etnici, in erboristeria e in alcuni supermercati.

PANZANELLA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

500 g di pane casereccio raffermo
3 pomodori cuore di bue
2 carote di medie dimensioni
1 cipolla di Tropea
6 foglie di basilico fresco
60 ml di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 pizzico di sale integrale
aceto balsamico q.b.

Procedimento: se non disponete del pane raffermo potete spezzare del pane fresco e metterlo in forno a tostare per 10-15 minuti a 180°C. Nel frattempo tagliate la cipolla a fettine sottilissime. Tagliate i pomodori e unite tutti gli ingredienti in una ciotola.

Condite con olio, semi di sesamo, aceto, sale e basilico. Una volta tostato il pane unitelo al resto e mescolate.

INSALATA DI RISO ALLA MENTA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso Ribe, o riso Venere
250 g di pomodori ciliegini, o datterini, o San Marzano
1 cipolla di Tropea, o cipolla rossa
2 cucchiai di olive taggiasche (denocciolate)
1 cucchiaio di capperi
1 mazzetto di menta
3 rametti di timo
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
1 cucchiaino di salsa di soia (o sale integrale, o gomasio – ricetta a p. 44 – q.b.)

Procedimento: in una pentola versate acqua, un pugno di sale grosso e portate a ebollizione. Versateci il riso e lessatelo al dente. Quindi scolatelo e fatelo raffreddare velocemente sotto l’acqua fredda. A questo punto, lasciate scolare il riso finché non è asciutto e, nel frattempo, preparate il condimento. Prendete i pomodorini e lavateli sotto l’acqua corrente, dopodiché tagliateli a spicchi. Dividete le cipolle in spicchi sottili e tagliate a metà le olive. Prendete i capperi e dissalateli passandoli sotto l’acqua. Unite condimento e riso in una ciotola capiente, aggiungete l’olio, la salsa di soia e le erbe aromatiche. Amalgamate bene e servite.

CAESAR SALAD A MODO MIO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di lattuga romana
4 fette di pane integrale
100 g di dressing per insalata (ricetta a p. 46)
1 cucchiaio di olio extra-vergine d’oliva

Procedimento: lavate accuratamente la lattuga e tagliatela a strisce sottili su un tagliere con un coltello ben affilato, in modo da tagliare le foglie senza strapparle. Tagliate poi il pane a dadini e tostatelo in una padella antiaderente con l’olio. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, aggiungendo anche il dressing per insalate. Mescolate bene e servite.

INSALATA DI QUINOA CON CAROTE, SEDANO E FETA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

300 g di quinoa
600 ml d’acqua
100 g di feta
2 carote
1 costa di sedano, o una zucchina
2 cucchiai di olio extra-vergine d’oliva
sale integrale (o gomasio – vedi ricetta a p. 44) e timo q.b.

Procedimento: versate la quinoa in uno scolapasta e sciacquatela molto bene sotto l’acqua fredda corrente: in questo modo si elimina la *saponina*, una sostanza che si trova nel seme della pianta e che conferisce uno sgradevole sapore amaro. Perciò stufatela in un

pentolino con il coperchio in 600 ml d'acqua per circa 20 minuti, fino a quando non si sarà consumata tutta l'acqua. Tagliate il sedano a cubetti, la feta a tocchetti e grattugiate le carote (o tagliatele a strisce sottili usando un pelapatate). Unite le verdure e la feta alla quinoa. Condite con olio extra-vergine d'oliva e sale integrale quanto basta. Aggiungete infine qualche foglia di timo.

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO CON RAFANO E LENTICCHIE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

450 g di cavolo cappuccio rosso
250 g di rafano fresco
140 g di lenticchie secche
2 carote
1 cipolla bianca
4 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
2 cucchiai di aceto di mele
sale integrale q.b.

Procedimento: lavate il cavolo, separate le foglie e cuocetelo a vapore per qualche minuto finché non si appassisce leggermente, unendovi insieme anche la cipolla. Nel frattempo lessate le lenticchie in acqua bollente per circa 20 minuti, dopodiché scolatele. Trasferite poi il cavolo e le lenticchie in un'insalatiera, o una ciotola capiente. Unite il rafano e le carote grattugiati finemente. Preparate un'emulsione con olio, aceto di mele e sale. Condite l'insalata e servitela tiepida.

Curiosità sul rafano

Il rafano rusticano, anche noto come *rafano tedesco*, *barbaforte* o *cren*, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *verdure crucifere* (chiamate così perché i loro fiori hanno quattro

petali che ricordano una croce), di cui fanno parte cavoli, cavolfiori, broccoli, rape, ravanelli, rucola e senape.

Nel lontano passato la radice è stata usata più per le sue proprietà curative che in cucina, dove viene valorizzata a partire dalla fine del XVI secolo. Infatti, prima della diffusione del pepe e del peperoncino, il rafano e la senape erano le uniche spezie piccanti utilizzate in Europa.

Il nome *cren* deriva dal russo *Kren-cren-crenson*, termine che indica appunto il nome della pianta. Non a caso, il rafano è originario della Russia e nel tempo si è ampiamente diffuso un po' ovunque, dove ha trovato condizioni favorevoli; cresce spontaneo su terreni drenati, lungo corsi d'acqua, in luoghi freschi e ombrosi. Per la facilità con cui si propaga, è considerato anche un'erba infestante.

Con l'eclisse della civiltà rurale tradizionale, il rafano è caduto nell'oblio ma è stato riscoperto proprio per le sue marcate virtù in cucina e in erboristeria, così, mentre fino a poco tempo fa si raccoglievano le radici del cren, che si lasciava crescere spontaneo negli orti, lungo corsi d'acqua, spesso all'ombra delle vecchie case rurali, accanto ai pollai, adesso è coltivato in piccole aziende orticole che lo collocano con soddisfazione nei mercati.

La raccolta avviene in autunno e durante l'inverno, a partire dal secondo anno di vita della pianta. Si mangia la radice fresca, che viene grattugiata o tagliuzzata e impiegata per aromatizzare le vivande. La salsa che si ottiene è balsamica e molto aromatica (da non confondere con il *wasabi*, salsa tipica giapponese – sotto forma di pasta – estremamente piccante ottenuta dal rizoma della *Wasabia japonica*, o ravanello giapponese, che fa comunque parte della famiglia del rafano).

Nel rafano si ritrovano considerevoli quantità di vitamina C e B_1, e modeste quantità di olio essenziale e di fenoli.

Attualmente ne è stato riscoperto l'uso in medicina per trattare le infezioni delle vie urinarie, le affezioni dell'apparato respiratorio e come stimolante i processi digestivi e diuretici. L'azione della bile viene stimolata e rafforzata dal rafano, che però può risultare non indicato per chi accusa disturbi legati all'acidità di stomaco. Inoltre, le donne in gravidanza dovrebbero astenersi dal consumo del rafano.

Nell'ambito della medicina popolare, il rafano trova impiego anche per uso topico: a tal proposito, viene sfruttato contro alopecia (essendo caratterizzato da *sostanze rubefacenti*, cioè che determinano un richiamo di sangue negli strati più superficiali della pelle) e dermatosi dell'herpes.

Anche le foglie sono commestibili: in primavera, freschissime, si prestano alla preparazione di insalate; danno sapore e tono.

Il rafano è una pianta benefica anche per gli amici a quattro zampe: le sue foglie, infatti, se tritate finemente e aggiunte nella ciotola del cibo del cane, hanno proprietà vermifughe e ricostituenti.

INSALATA DI SPINACI, FAGIOLINI E COCCO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

250 g di spinaci freschi
300 g di fagiolini
1 noce di cocco fresca
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
1 pizzico di sale

Materiale occorrente: cavatappi, martello

Procedimento: mondate i fagiolini e lavateli accuratamente insieme agli spinaci. Fate cuocere i fagiolini al vapore per 10 minuti, assicurandovi che rimangano croccanti. Nel frattempo aprite la noce di cocco seguendo queste indicazioni: con un cavatappi, forate due dei tre "occhi" posizionati in un'estremità della noce di cocco. Perciò rivoltate la noce di cocco al di sopra di un bicchiere e fate uscire tutta l'acqua, che potrete utilizzare come bevanda rinfrescante dopo averla filtrata accuratamente usando un colino a maglie strette. Procedete poi con la rottura della noce: con un martello esercitate dei colpetti piuttosto decisi rigirando man mano la noce di cocco. Con un coltello, staccate poi la polpa dal guscio esercitando una certa pressione, dopodiché lavate i pezzi in acqua fredda. A questo punto unite tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, condite con olio e sale, mescolate e servite.

FORMAGGI E YOGURT VEGETALI

STRACCHINO VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 2 persone:

250 ml di latte di soia
120 g di yogurt di soia
25 g di fecola di patate
5 g di amido di mais, o maizena
30 g di panna vegetale (vedi ricetta a p. 39)
1 pizzico di sale integrale
1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie

Procedimento: versate il latte di soia in un pentolino. Unite l'amido di mais e la fecola di patate: mescolate con una frusta, o una forchetta di legno, fino a sciogliere tutti i grumi. A questo punto, aggiungete la panna di soia, il lievito alimentare in scaglie e un pizzico di sale. Portate il pentolino sul fuoco e, continuando a mescolare, cuocete fino al raggiungimento dell'ebollizione. Rimuovete quindi il pentolino dal fuoco, unite lo yogurt di soia e lasciate raffreddare. Potete conservarlo in frigorifero per 4-5 giorni.

Ideale su pizze, piadine e anche sulla polenta.

YOGURT GRECO VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

250 g di yogurt di soia
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale

Materiale occorrente: colino, canovaccio

Procedimento: foderate il colino con il canovaccio e versateci sopra lo yogurt di soia, avendo cura di collocare il colino sopra una ciotola abbastanza profonda. Richiudete a fagotto i lembi del canovaccio e lasciate gocciolare il siero acido in frigo per 6-8 ore. Più a lungo goccolerà, più il composto sarà compatto. Trascorse le 6-8 ore, rimuovete la crema di yogurt e versatela in una ciotola, unitevi lo zucchero e lavorate a lungo con una spatola in modo da amalgamare gli ingredienti per ottenere un composto omogeneamente addolcito.

FORMAGGIO SPALMABILE VEGETALE ALLE OLIVE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

500 g di yogurt di soia
100 g di tofu
50 ml di panna vegetale (vedi ricetta a p. 39)
50 g di olive taggiasche, o verdi, denocciolate
2 cucchiaini di erba cipollina secca (o 1 cucchiaino se fresca)
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: colino, canovaccio, frullatore

Procedimento: foderate il colino con il canovaccio e versateci sopra lo yogurt di soia, avendo cura di collocare il colino sopra una ciotola abbastanza profonda. Richiudete i lembi del canovaccio a fagotto e lasciate gocciolare il siero acido in frigo per 6-8 ore. Più a lungo gocciolerà, più il composto sarà compatto. Trascorse le 6-8 ore, rimuovete la crema di yogurt e versatela in una ciotola. Frullate quindi il tofu fino ad ottenere un composto cremoso, ed unitelo allo yogurt di soia. Unite poi la panna vegetale, le olive tagliate a metà e l'erba cipollina, dopodiché amalgamate bene.

FRUTTA

MACEDONIA DI FICHI FRESCHI, PESCHE ED ALBICOCCHE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 fichi
3 pesche
8 albicocche

Procedimento: lavate bene tutta la frutta, dopodiché tagliatela grossolanamente e trasferitela in una ciotola. Mescolate e servite.

– Ideale per la colazione –

MACEDONIA DI PAPAYA E CACHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

2 papaye
3 cachi maturi, ma sodi (in alternativa potete utilizzare *cachi vaniglia*, conosciuti anche come *cachi mela*)

Procedimento: lavate bene tutta la frutta. Sbucciate le papaye e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Prelevate ed eliminate i semi interni con l'aiuto di un cucchiaino. Riducetene la polpa a dadini e trasferiteli in una ciotola. Incidete quindi i cachi e svuotateli delicatamente con un cucchiaino. Se utilizzate cachi vaniglia o cachi mela basterà invece sbucciarli e tagliarli a dadini. Unite quindi i cachi nella ciotola con le papaye, mescolate e servite.

Curiosità sul cachi

Il nome botanico della pianta *Diospyros kaki* deriva dall'unione delle parole greche "Dios", riferito al dio Giove, e "pyros", cioè frumento, letteralmente "il frumento di Giove". L'attributo specifico "kaki" è invece l'abbreviazione del nome originale giapponese "kaki no ki", col quale la pianta veniva chiamata in quella terra fin dallo scorso millennio.

L'origine del cachi risale a tempi antichissimi, tant'è che la pianta, essendo una delle più antiche ad essere coltivate dall'uomo, vanta una tradizione millenaria. Il cachi è oriundo della zona meridionale della Cina e, oltre mille anni fa, la sua coltura si diffuse fino al Giappone. Il suo viaggio verso terre americane ed europee ebbe inizio solo verso la metà del 1800. Si narra che il primo albero di cachi in Italia fu coltivato nel giardino di Boboli, a Firenze, nel 1871.

Il cachi è un frutto piuttosto energetico per la cospicua quantità di zuccheri in esso contenuta: a rigor di ciò, il consumo di cachi è sconsigliato per chi soffre di diabete o di obesità, ma raccomandato in caso di inappetenza, stress psicofisico e sport.

Il frutto del cachi dovrebbe essere consumato crudo: in questo modo viene garantito un buon apporto in termini di vitamine e sali minerali, beneficiando del buon effetto vitaminizzante e rimineralizzante. Per la presenza del potassio, esso è considerato un buon diuretico e depurativo, mentre il cospicuo contenuto in fibre rende il frutto un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza (proprietà lassative).

Il cachi è consigliato anche in caso di disturbi epatici (virtù epatoprotettrici), emorragie (virtù astringenti ed emostatiche dei frutti immaturi) o cure antibiotiche responsabili di una compromissione della flora intestinale.

Ottimo rimedio naturale contro lo stress, questo frutto è raccomandato anche in caso di stanchezza ed astenia.

Da ultimo, il cachi esercita un'importante attività protettiva nei confronti di milza, pancreas, stomaco ed intestino tenue.

Come le nespole, i cachi vengono raccolti immaturi, quando ancora la polpa è soda, asprigna ed estremamente astringente. Il frutto potrà essere consumato dopo la sua sovra maturazione, quando

la polpa diviene molliccia, gelatinosa e dal colore tendente al brunastro. La pratica di raccolta pre-maturazione, seguita da un periodo di stoccaggio nei magazzini, viene chiamata *ammezzimento*: questa tecnica è importantissima per eliminare il tipico sapore astringente dei cachi, oltre a permettere alla componente zuccherina di "mascherare" la nota tannica. Infatti, proprio a causa della presenza di queste sostanze, i *tannini*, quando i cachi sono acerbi conservano un sapore agre che "lega" la lingua, si dice infatti che "allappano".

Esistono però cachi già pronti per il consumo fresco al momento della raccolta allo stato apparente di frutto immaturo (duro). I frutti commestibili alla raccolta sono detti *kaki mela* e vengono prodotti per *partenocarpia*, secondo cui i frutti si sviluppano in assenza di fecondazione. Questo è il motivo per cui i cachi mela sono privi di semi.

La partenocarpia non è un fenomeno diffuso poiché, se lo scopo del frutto è quello di permettere la riproduzione della pianta, la generazione di un frutto privo di semi appare assai paradossale; infatti la condizione fisiologica normale sarebbe quella dell'aborto delle parti (fiori/frutti) se non sono fecondati. I frutti prodotti tramite questo processo sono tutti quelli in cui l'accrescimento del frutto avviene (o può avvenire) indipendentemente dall'impollinazione. Ciò è permesso dalla presenza di un ormone vegetale, la *gibberellina*, che ne permette comunque la maturazione. Esempi tipici di frutti partenocarpici sono alcune varietà di kaki, di fico e tutti i tipi e le specie di banane commercializzate. In particolare, nelle banane, i piccoli e quasi invisibili puntini scuri situati nella zone centrale non sono altro che le parti di ciò che resta dei semi "abortiti"; è chiaro che le banane botaniche, non immesse in commercio, che hanno centinaia di semi di apprezzabile dimensione lungo tutto il frutto, non potrebbero agevolmente essere consumate allo stesso modo di quelle commerciali.

MACEDONIA DI FRAGOLE, BANANE E MENTA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

500 g circa di banane
500 g circa di fragole
2 cucchiai di zucchero di canna integrale
succo di 1 limone, o succo di due lime
4 foglie di menta tritate

Procedimento: tagliate le banane e le fragole in modo da ottenere pezzi di frutta più o meno delle stesse dimensioni. Versate la frutta in una ciotola. Aggiungete gli ingredienti restanti e mescolate finché lo zucchero non è ben amalgamato.

MACEDONIA CONGOLESE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 arance + 1 arancia per il succo
200 g di datteri (meglio se sono freschi, se riuscite a trovarli – che sono anche calorici la metà rispetto a quelli secchi)
200 g di farina di cocco disidratato
100 g di arachidi, o anacardi

Procedimento: lavate, asciugate e pelate a vivo le arance. Tagliate gli spicchi ottenuti a cubetti e mescolateli ai datteri, che avrete precedentemente spezzettato. Unite le arachidi e la farina di cocco. Distribuite la macedonia in coppette individuali aggiungendo a piacere un po' di succo d'arancia. Completate la preparazione con una spolverizzata di polpa di cocco grattugiata e arachidi tritate.

MACEDONIA DI BANANE, CACHI E DATTERI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 4 persone:

3 banane
2 cachi maturi, ma sodi (in alternativa potete utilizzare *cachi vaniglia*, conosciuti anche come *cachi mela*)
6 datteri freschi
succo di ½ limone

Procedimento: sbucciate la banane e tagliatele a rondelle versandole in una ciotola. Unite poi il succo di limone e mescolate. In questo modo eviterete che le banane si anneriscano. Incidete quindi i cachi e svuotateli delicatamente con un cucchiaino. Se utilizzate cachi vaniglia o cachi mela basterà invece sbucciarli e tagliarli a dadini. Prendete poi i datteri freschi ed estraetene i noccioli. Quindi spezzettateli grossolanamente con un coltello. Unite i cachi e i datteri alle banane e mescolate.

– Ideale per la colazione –

MACEDONIA DI MELE, UVA E FICHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

3 mele
1 grappolo d’uva
4 fichi
succo di ½ limone

Procedimento: lavate accuratamente tutta la frutta. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti. Trasferitele quindi in una ciotola con il succo di limone. In questo modo eviterete che le mele si anneriscano.

Tagliate i fichi in quattro spicchi e uniteli alle mele insieme agli acini d’uva.

– Ideale per la colazione –

MACEDONIA DI PESCHE NOCI, ALBICOCCHE E PRUGNE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

3 pesche noci
8 albicocche
4 prugne

Procedimento: lavate accuratamente tutta la frutta, tagliatela a spicchi e trasferitela in una ciotola. Mescolate e servite.

– Ideale per la colazione –

ANGURIA E MELONE AL RUM

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 persone:

3 fette di anguria
½ melone
60 g di mandorle pelate
2 cucchiai di rum
2 cucchiai di zucchero di canna integrale

Procedimento: tagliate a dadini la polpa dell’anguria, dopo averla privata dei semi. Quindi ponetela in una terrina a macerare con metà dello zucchero e un cucchiaio di rum. Procedete allo stesso modo con il melone e ponetelo in un’altra terrina a macerare con l’altra metà dello zucchero e un cucchiaio di rum. Lasciate macerare la

frutta per almeno 1 ora e, trascorso questo tempo, distribuitela in 6 coppette individuali, alternando i dadini di melone a quelli di anguria. Tritate infine le mandorle e spolveratele su ogni coppetta.

INSALATA DI KIWI, UVA FRAGOLA E MELONE BIANCO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 kiwi
½ melone bianco
1 grappolo d’uva fragola bianca
succo di 1 limone
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale

Procedimento: lavate e tagliate i fichi in quattro spicchi. Tagliate a dadini il melone. Lavate l’uva e staccate gli acini. In una ciotola a parte unite lo zucchero con il succo di limone ed amalgamate bene. Raccogliete la frutta in un’altra ciotola, unite il succo di limone zuccherato e mescolate delicatamente. Lasciate riposare per circa 40 minuti in frigorifero e poi servite.

BANANE IN SALSA DI CACHI CON COPERTURA DI PISTACCHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 4 persone:

4 cachi
4 banane
100 g di pistacchi

Procedimento: private i cachi della buccia e frullateli bene. Tagliate le banane a rondelle e tritate grossolanamente i pistacchi. Disponete

un sottile strato di salsa di cachi sul fondo di 4 coppette, possibilmente trasparenti. Aggiungete uno strato di banana e copritelo con la salsa di cachi. Aggiungete ancora un piccolo strato di banane, qualche goccia di salsa di cachi qua e là, e cospargete con i pistacchi tritati.

BICCHIERE DI FRAGOLE E YOGURT GRECO VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 2 persone:

250 g di yogurt di soia
6 fragole di medie dimensioni
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
½ cucchiaino di cannella

Materiale occorrente: colino, canovaccio

Procedimento: foderate il colino con il canovaccio e versateci sopra lo yogurt di soia, avendo cura di collocare il colino sopra una ciotola abbastanza profonda. Richiudete a fagotto i lembi del canovaccio e lasciate gocciolare il siero acido in frigo per 6-8 ore. Più a lungo gocciolerà, più il composto sarà compatto. Trascorse le 6-8 ore, rimuovete la crema di yogurt e versatela in una ciotola, unitevi lo zucchero e la cannella. Lavorate a lungo con una spatola in modo da amalgamare gli ingredienti ed ottenere un composto omogeneamente addolcito. Mondate le fragole del picciolo, lavatele e tagliatele a fette, o a quarti, quindi distribuitene una parte in 4 bicchieri. Versatevi sopra lo yogurt dolcificato. Potete servire la preparazione a temperatura ambiente, oppure fredda di frigorifero, ma non gelata.

GUARNIZIONI

PANNA DI COCCO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti:

1 confezione di latte di cocco “full fat” da 400 ml
3 cucchiai di zucchero a velo

Procedimento: ponete il latte di cocco in frigorifero per almeno una notte. Il giorno dopo, aprendo la lattina, noterete che il latte di cocco è diventato una pasta solida ed omogenea, che andrete quindi a prelevare delicatamente con una spatola o un cucchiaio. Dovrete stare attenti a non prelevare anche la poca parte liquida che troverete sul fondo. Mettete la polpa di cocco in una ciotola e ponetela in freezer per almeno 15 minuti assieme alle fruste che userete per montarla. Estraete la polpa di cocco dal freezer, aggiungetevi qualche cucchiaio di zucchero a velo e montate con la frusta. Dopo qualche minuto noterete che la panna avrò assunto una consistenza molto simile alla normale panna montata. Usatela per guarnire torte, per gelati e frullati. Ponetela in frigo fino al momento di servirla.

Quale latte di cocco scegliere? Il latte di cocco, per poter essere utilizzato per la realizzazione della panna montata vegetale, deve essere “full fat”, con almeno il 70-80% di latte di cocco e una percentuale di grassi (indicato nella tabella dei valori nutrizionali sotto la dicitura “total fat/grassi totali”) di circa 17 g per 100 ml di prodotto (ovvero circa il 25% del totale). Se poi sull’etichetta vengono riportate le diciture “per dolci/dessert”/”for dessert”, “premium” o “coconut cream”, il latte di cocco è perfetto.

N.B. tutte le lattine in commercio sono da 400 ml e le confezioni in Tetra Pak da 200 ml.

TORTE, DOLCI E CREME

TORTA AL COCCO E CIOCCOLATO CON GANACHE AL CIOCCOLATO FONDENTE

Difficoltà: ★★★☆☆
Costo: ★★★★☆

Ingredienti per la torta:

200 g di cocco disidratato
150 g di farina integrale (setacciata)
120 g di zucchero di canna integrale
50 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
150 ml di latte di soia, o di riso, o di avena
100 ml di olio extra-vergine d'oliva
1 bustina di lievito per dolci

Ingredienti per la ganache al cioccolato fondente:

200 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
180 ml di panna vegetale (*vedi procedimento in seguito*)
100 ml di latte di soia, o di riso, o di avena

Materiale occorrente: sbattitore elettrico, becher, frullatore a immersione, colino

Procedimento: iniziamo dapprima con la preparazione della torta. Unite in un ciotola lo zucchero e l'olio. Amalgamate bene. In un pentolino fate sciogliere il cioccolato fondente in circa 50 ml di latte di soia (o di riso, o di avena). Appena il cioccolato si scioglie, toglietelo dal fuoco ed aggiungetelo al composto di zucchero ed olio insieme alla farina integrale setacciata, il cocco disidratato, il lievito e il latte rimanente. Mescolate bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un impasto omogeneo. Ungete una teglia con un po' d'olio extra-vergine d'oliva e versatevi il composto della torta. Infornate a 180°C per 30 minuti. Con uno stuzzicadenti verificate la cottura della torta: se lo stuzzicadenti uscirà pulito la torta sarà pronta.

Procedete quindi con la preparazione della ganache. Preparate innanzitutto la panna vegetale, unendo una parte di latte di soia con due parti circa di olio di semi di mais in un becher. Mixate con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto denso e compatto. In un pentolino, fate sciogliere il cioccolato fondente con il latte di soia (o di riso, o di avena), evitando tuttavia l'ebollizione. Unite la panna e amalgamate bene con un mestolo di legno. Lasciate raffreddare.
Per velocizzare i tempi, potete immergere il pentolino in una ciotola riempita con acqua fredda e ghiaccio, continuando a mescolare per qualche minuto.
Quando la torta sarà pronta, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché versateci sopra la ganache. Munitevi poi di un colino e setacciate un po' di cacao amaro su tutta la superficie. Fate raffreddare in frigorifero per 2 ore.

TORTA SENZA GLUTINE AI MIRTILLI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

300 g di farina di riso
100 g di zucchero di canna integrale
½ bicchiere di mirtilli
120 ml di latte di riso
100 ml di olio extra-vergine d'oliva
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Procedimento: unite in un ciotola lo zucchero e l'olio. Amalgamate bene, dopodiché unite il latte e la farina setacciata con il lievito ed il sale. Mescolate bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto non troppo liquido, ma omogeneo. Unite quindi i mirtilli e amalgamate. Ungete una teglia con un po' d'olio extra-vergine d'oliva e versatevi il composto della torta. Infornate a 180°C per 30-35 minuti. Con uno stuzzicadenti verificate la cottura della torta: se lo stuzzicadenti uscirà pulito la torta sarà pronta.

BANANA BREAD

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

200 g di farina integrale di avena, o di farro
80 g di zucchero di canna integrale
2 banane abbastanza mature
60 ml di olio extra-vergine d'oliva
1 bustina di lievito per dolci
succo di ½ limone
50 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
50 g di noci sgusciate (gherigli)

Procedimento: in una ciotola mescolate l'olio con lo zucchero di canna. In un'altra ciotola setacciate farina e lievito, dopodiché unite al composto di olio e zucchero e mescolate. Aggiungete poi le banane mature schiacciate e mescolate con il succo di limone. Riducete quindi a scaglie il cioccolato fondente e sbriciolate leggermente le noci. Unite all'impasto e amalgamate. Ungete con un po' d'olio una teglia rettangolare e versatevi l'impasto. Infornate a 180°C per 40 minuti. Con uno stuzzicadenti verificate la cottura del banana bread: se lo stuzzicadenti uscirà pulito sarà pronto.

CREMA SPALMABILE AL CIOCCOLATO FONDENTE E NOCCIOLE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per circa 200 ml di crema:

100 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
100 g di nocciole
100 g di zucchero di canna
150 ml di latte di soia, o di riso, o di avena
10 g di cacao amaro
2 cucchiai di olio di semi di mais

Materiale occorrente: mortaio o frullatore

Procedimento: tostate le nocciole per alcuni minuti in una padella antiaderente, rigirandole spesso per evitare di bruciarle. Lasciatele raffreddare, dopodiché tritatele in un mortaio o nel frullatore fino ad ottenere una pasta. Versare il cioccolato fondente e il latte in un pentolino. Accendete il fuoco e non appena il cioccolato sarà sciolto, aggiungete la pasta di nocciole, lo zucchero, il cacao e l'olio. Mescolate ancora per 2-3 minuti, fino a quando la crema diventerà omogenea e raggiungerà la giusta consistenza. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare per qualche minuto. Travasate la crema in un barattolo di vetro. Per farla rapprendere ed assumere la classica consistenza di una crema spalmabile, è sufficiente lasciarla raffreddare in frigorifero per 3-4 ore. La crema spalmabile al cioccolato si può conservare in frigorifero per 2-3 settimane, ben chiusa in un contenitore di vetro con tappo a vite.

Essendo priva di ingredienti di origine animale, questa crema spalmabile non contiene colesterolo né lattosio. La porzione media corrisponde a circa 20 g.

Variante: per chi fosse allergico alle nocciole è possibile ometterle diminuendo però la quantità di latte di 20-30 ml.

MASCARPONE VEGETALE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

500 g di yogurt di soia
50 ml di latte di soia
100 ml di olio di semi di mais, o di girasole
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: becher, frullatore a immersione, colino, canovaccio

Procedimento: foderate il colino con il canovaccio e versateci sopra lo yogurt di soia, avendo cura di collocare il colino sopra una ciotola abbastanza profonda. Richiudete i lembi del canovaccio a fagotto e lasciate gocciolare il siero acido in frigo per 6-8 ore. Più a lungo goccio lerà, più sarà compatto il mascarpone. Trascorse le 6-8 ore, rimuovete la crema di yogurt e versatela in una ciotola.
Preparate poi la panna vegetale, unendo il latte con l'olio in un becher. Mixate con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto denso e compatto. Unite quindi la panna vegetale alla crema di yogurt di soia ed insaporite con un pizzico di sale.
Il mascarpone è pronto all'uso, oppure si può conservare in frigo per 3-4 giorni.

TORTA ALLE CAROTE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

200 g di farina integrale di avena, o di farro
200 g di carote
100 ml di olio extra-vergine d'oliva
100 g di zucchero di canna integrale
100 ml di latte di soia, o di riso, o di avena, o di mandorle
1 bustina di lievito per dolci

Procedimento: in un ciotola unite lo zucchero e l'olio. Amalgamate bene, dopodiché unite il latte e la farina setacciata con il lievito e il sale. Mescolate bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto non troppo liquido, ma omogeneo. Unite quindi le carote, precedentemente pelate e grattugiate, e amalgamate. Ungete una teglia con un po' d'olio extra-vergine d'oliva e versatevi il composto della torta. Infornate a 180°C per 30-35 minuti. Con uno stuzzicadenti verificate la cottura della torta: se lo stuzzicadenti uscirà pulito la torta sarà pronta.

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 persone:

120 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
100 ml di latte di soia, o di riso, o di avena
2 uova biologiche
90 g di zucchero di canna integrale
100 ml di olio extra-vergine d'oliva

Materiale occorrente: sbattitore elettrico

Procedimento: fate sciogliere in un pentolino a fiamma molto bassa il cioccolato fondente con il latte. In una terrina amalgamate i tuorli d'uovo con lo zucchero utilizzando uno sbattitore elettrico a media velocità. Unite il cioccolato fuso e l'olio ed amalgamate bene. Lavate quindi la frusta dello sbattitore e montate a neve gli albumi in un altro recipiente. Mescolate delicatamente un terzo degli albumi appena montati alla miscela di cioccolato. Unite poi il resto degli albumi versandone un terzo alla volta. Utilizzate lo sbattitore elettrico sempre a velocità moderata. Trasferite quindi la mousse in una ciotola, o in coppette individuali, e riponetela in frigorifero fino a quando non è ben raffreddata.

TIRAMISÙ A MODO MIO

Difficoltà: ★★☆☆☆
Costo: ★★★★☆

Ingredienti per 6 persone:

500 g di mascarpone vegetale (ricetta a p. 197)
200 g di savoiardi
200 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
150 g di zucchero di canna integrale
100 ml di latte di soia
1 cucchiaino di cacao amaro
3 uova biologiche
1 pizzico di sale integrale

Materiale occorrente: sbattitore elettrico

Procedimento: separare inizialmente i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero finché il composto diventa molto chiaro. Montate a neve fermissima gli albumi con un pizzico di sale. Unite ai tuorli prima il mascarpone, poi gli albumi. Spalmate un sottile strato della crema così ottenuta sul fondo di uno stampo, o di una teglia. Fate scaldare leggermente il latte di soia insieme al cacao amaro. Togliete dal fuoco e versate la soluzione in una ciotola abbastanza capiente dove andrete a inzuppare i savoiardi (non vanno immersi, ma solo bagnati leggermente su entrambi i lati). Disponete i savoiardi nello stampo e ricoprite con altra crema. Grattugiate

quindi il cioccolato fondente ricoprendo la superficie per intero. Continuate a comporre il dolce a strati, fino a esaurimento degli ingredienti. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore.

APPROFONDIMENTO

Zucchero: qual è il migliore, quali sono le alternative e quali sarebbe meglio evitare?

Il migliore:

Lo **zucchero mascobado** (o **integrale**), conosciuto anche come *muscovado*, è il vero zucchero di canna grezzo, originario delle Filippine. La sua caratteristica principale è quella di essere leggermente umido, molto scuro e dall'aroma intenso che ricorda il sapore della liquirizia.

Per ottenerlo si premono le canne e si concentra lo zucchero facendo evaporare l'acqua e utilizzando come combustibile gli stessi residui della canna. In questo modo lo zucchero mascobado, oltre a essere meno trattato, trattiene molti più principi nutritivi che, invece, vengono perduti nella raffinazione dello zucchero bianco. Lo zucchero mascobado è infatti (relativamente) ricco in minerali e vitamine. Va ricordato, tuttavia, che questi elementi si trovano, e in maggiori quantità, in altri alimenti, quali frutta e verdura: ad esempio il potassio (100 mg in 100 g di zucchero mascobado) è presente nella banana nella quantità di 500 mg per 100 g di frutto, e addirittura in una patata lessa (di 100 g) se ne trova più di 400 mg.

Le alternative:

Il **malto d'orzo** e il **malto di riso**. Hanno la stessa consistenza del miele e sono sicuramente i dolcificanti più completi da un punto di vista nutrizionale: contengono maltosio e maltodestrine, che hanno sì un indice glicemico elevato, ma hanno anche il vantaggio di non contenere il fruttosio. Vengono prodotti senza l'utilizzo di trattamenti chimici e sono ricchi di sali minerali ed enzimi.

Lo **sciroppo d'acero** è una linfa composta per il 97% di acqua. Contiene zuccheri, soprattutto saccarosio, minerali (calcio e fosforo)

i quali svolgono importanti funzioni nel nostro organismo, come aiutare le ossa a mantenersi forti. Sono presenti anche piccole quantità di vitamine del gruppo B e tracce di alcuni amminoacidi. La lavorazione per ottenere lo sciroppo non ne altera la qualità.

A seconda del grado di raffinazione possiamo dividere questo sciroppo in tre categorie:
- "Grado A", di colore chiaro, è il più raffinato, ha un sapore delicato;
- "Grado B", di colore più ambrato e dal sapore più intenso;
- "Grado C", di colore scuro e dal gusto deciso, è il più integro.

Il **miele** contiene glucosio e fruttosio libero, oltre a sostanze con valore terapeutico. Oltre alla sua azione energizzante, il miele è un prodotto completo, che si usa sia per combattere i mali di stagione, come tosse, raffreddore e mal di gola, grazie alle vitamine e ad altre sostanze antinfiammatorie, sia per la cosmesi, oltre che per i suoi effetti calmanti su corpo e mente. È meglio dello zucchero, però è comunque molto forte, e per questo ne è consigliato un uso parsimonioso. Esso infatti alza molto la glicemia, perciò è particolarmente indicato per reintegrare le forze in seguito ad una attività fisica.

Menzione a parte per **verdura**, **frutta fresca** e **frutta secca**. Spesso non li prendiamo in considerazione, ma questi tre alimenti ci permettono di utilizzare meno zucchero nelle nostre preparazioni. Non a caso la torta di carote è stata inventata in tempo di guerra, quando era difficile procurarsi lo zucchero. Le carote con il loro potere dolcificante sono in grado di sostituire una parte di zucchero nei dolci. Esse sono utilizzate grattugiate o in purea, e passate in padella prima dell'utilizzo, in modo da eliminare l'acqua. Si può procedere allo stesso modo con le mele o ancora meglio con una purea di banana. La frutta secca è un altro valido esempio di dolcificante naturale, in particolare fichi, uvetta, albicocche secche o datteri.

Da evitare:

Lo **zucchero bianco**. È uno zucchero estratto dalla barbabietola. È costituito per il 99,7% da saccarosio. Subisce un lungo processo di lavorazione chimica che impoverisce totalmente questa sostanza e la priva di ogni minima parte utile al nostro organismo.

Lo **zucchero grezzo di canna**. È estratto dalla canna da zucchero ed è costituito per il 99,4% da saccarosio. A parità di peso, questo zucchero apporta soltanto 15 kcal in meno rispetto allo zucchero bianco, e ben 102 kcal in più rispetto al mascobado. A livello nutrizionale non vi è pertanto molta differenza tra lo zucchero bianco e quello grezzo di canna. Esso non è un vero zucchero integrale. Si tratta piuttosto di un prodotto che ha subito moltissime lavorazioni chimiche ed è stato privato di ogni sostanza nutritiva. Esso, inoltre, è spesso soggetto a sofisticazioni: non capita di rado che a questo tipo di zucchero venga aggiunto un colorante artificiale, denominato *E150c*, il quale rende i granelli più marroncini, un metodo efficace per nascondere una maggiore raffinazione. In tal caso è buona abitudine controllare che non sia presente sull'etichetta, nella lista degli ingredienti.

Il **fruttosio**. Molti scelgono il fruttosio pensando che sia migliore del saccarosio. È vero che il fruttosio ha un minore indice glicemico rispetto al saccarosio (cioè causa minori aumenti della glicemia), ma è stato dimostrato che il fruttosio peggiora il nostro metabolismo lipidico, favorendo quindi l'insorgenza di diverse patologie, come quelle cardiovascolari.

Questi studi però analizzano gli effetti del fruttosio aggiunto agli alimenti (nello specifico nelle bibite) e non quello naturalmente presente nella frutta. La frutta contiene una serie enorme di sostanze protettive per la salute, tra cui la *fibra solubile*[47]. Per un individuo

[47] La fibra alimentare si divide in due grandi classi: la *fibra solubile* e la *fibra insolubile*. La *fibra solubile* (presente sopratutto in frutta e legumi), è fermentabile ed ha proprietà *chelanti*, ovvero tende a formare un composto gelatinoso all'interno del lume intestinale; questo gel che si viene a formare aumenta la viscosità del contenuto con conseguente rallentamento dello svuotamento intestinale. Tuttavia le sue proprietà chelanti fanno sì che essa interferisca con l'assorbimento di alcuni macronutrienti (glucidi e lipidi) riducendo i livelli di colesterolo nel sangue e diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari. Essa riduce inoltre il pH intestinale, inibendo l'attività di microrganismi potenzialmente dannosi e favorendo la presenza di quelli benefici. La *fibra insolubile* (presente in cereali e in alcuni tipi di ortaggi), invece, non è fermentabile e assorbe rilevanti quantità d'acqua aumentando il volume delle feci, che si fanno abbondanti, poltacee e più morbide. Questo permette di stimolare la velocità di transito nel lume intestinale e, di conseguenza, di diminuire l'assorbimento dei nutrienti. Questo giustifica il fatto che una dieta troppo ricca di fibre può risultare dannosa, in quanto apporta un eccesso di *acido fitico*, una sostanza che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali, tra cui il calcio, il selenio, il ferro e lo zinco. La razione giornaliera raccomandata di fibre è di 20-35 g al giorno, con un rapporto 3:1 tra fibre insolubili e solubili.

sano, mangiare frutta quotidianamente è salutare, perché complessivamente i fattori protettivi presenti nella frutta superano di gran lunga i possibili (e per ora non dimostrati) effetti negativi degli zuccheri semplici in essa contenuti.

Il problema sussiste quando si usano il fruttosio e il saccarosio raffinati come dolcificanti, e lo sciroppo di fruttosio, che è molto economico da produrre, poiché non è estratto dalla frutta, ma è prodotto per conversione enzimatica del glucosio, ottenuto scindendo l'amido di cereali. Quindi, un conto è il fruttosio che naturalmente è presente in un frutto e che assumo quando mangio una mela; altra cosa è il fruttosio trattato chimicamente che acquisto al supermercato sotto forma di polverina bianca.

Utilizzato come dolcificante, il fruttosio aumenta la resistenza della *leptina*, un ormone che ha un ruolo importante nella regolazione della fame, perché trasmette al cervello il senso di sazietà, avvertendoci di non mangiare più se non ne abbiamo bisogno. Il fruttosio industriale è quindi più dannoso persino del saccarosio.

Lo **sciroppo d'agave**. Si è fatto largo negli ultimi anni e molti lo considerano un dolcificante naturale e sano, ma viene prodotto utilizzando processi chimici e alte temperature che distruggono i sali minerali e le vitamine presenti, creando quindi un composto finale privo di nutrienti e con una grande quantità di fruttosio libero (circa 95%). Visti i danni del fruttosio non è certo un bene orientarsi verso lo sciroppo di agave.

La **stevia**. Si tratta di una pianta, perciò, se volete utilizzare la stevia, vi consiglio di comprare la pianta. Si fanno essiccare le foglie fresche, si tritano e si conservano in un barattolo di vetro. Il punto forte della stevia è il suo impatto calorico nullo. Dall'altra parte, però, essa è ricca di componenti dolci e nella sua forma naturale è circa 10/15 volte più dolce dello zucchero bianco. Ma il suo potere edulcorante aumenta notevolmente se ad essere utilizzato è l'estratto delle sue foglie, la forma sotto cui è più facilmente reperibile in commercio, che la rende 300 volte più dolce dello zucchero bianco. Quindi se l'obiettivo è di abituarsi ad un sapore meno dolce, la stevia non può certo essere la soluzione. L'argomento stevia rimane comunque oggetto di dibattito e ricerca, tuttora ancora piuttosto controverso.

CASTAGNACCIO CON CREMA DI CACHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6 persone:

225 g di farina di castagne
2 cachi
150 ml di latte di soia
130 ml d'acqua
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaio di pinoli
1 cucchiaio di uvetta sultanina
1 pizzico di sale integrale

Procedimento: ammollate l'uvetta sultanina in acqua tiepida per renderla morbida. In una grande ciotola setacciate la farina di castagne e mescolatela con lo zucchero di canna ed un pizzico di sale. Aggiungete l'olio, il latte di soia e l'acqua fino a ottenere una crema densa e omogenea. Unite l'uva sultanina ammollata e i pinoli. Amalgamate e versate il composto in una teglia antiaderente rettangolare, ben unta con olio. Infornate a 200 °C per 30 minuti. Nel frattempo sbucciate i cachi, che devono essere ben maturi, frullateli e metteteli in una salsiera. Sfornate il castagnaccio e servitelo tiepido con la salsina di cachi da aggiungere a piacere.

TORTA DI MELE A MODO MIO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

180 g di farina integrale
50 g di farina manitoba
4 mele
succo di 1 limone
100 ml di olio extra-vergine d’oliva
100 g di zucchero di canna integrale
100 ml di latte di soia, o di riso, o d’avena
1 bustina di lievito in polvere
1 pizzico di sale integrale

Procedimento: in una ciotola unite lo zucchero e l’olio. Amalgamate bene, dopodiché unite il latte e la farina setacciata con il lievito ed il sale. Mescolate bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto non troppo liquido, ma omogeneo. Sbucciate le mele, tagliatele a metà e levate il torsolo. Riunitele in una piccola ciotola e bagnatele con il succo di limone per non farle annerire. Prendete poi 3 metà, tagliatele a cubetti ed unitele all’impasto. Prendete ora le restanti 5 metà ed incidetele nei due sensi sulla parte tondeggiante, dopodiché sistematene una al centro della torta e le altre intorno, senza premerle. Ungete una teglia con un po’ d’olio extra-vergine d’oliva e versatevi il composto della torta. Infornate a 180°C per 30-35 minuti. Con uno stuzzicadenti verificate la cottura della torta: se lo stuzzicadenti uscirà pulito la torta sarà pronta.

MUFFIN CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 6-8 muffin:

180 g di farina integrale
50 g di farina manitoba
80 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
100 ml di olio extra-vergine d'oliva
100 g di zucchero di canna integrale
100 ml di latte di soia, o di riso, o d'avena
½ bustina di lievito in polvere
1 pizzico di sale integrale
1 pizzico di bicarbonato di sodio

Procedimento: in una ciotola unite lo zucchero e l'olio. Amalgamate bene, dopodiché unite il latte e la farina setacciata con il lievito ed il sale. Mescolate bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto non troppo liquido, ma omogeneo. Sminuzzate il cioccolato fondente e unitelo all'impasto. Ungete una teglia per muffin, o eventuali pirottini per muffin, con un po' d'olio extra-vergine d'oliva e versatevi fino al bordo il composto appena preparato. Infornate a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando non inizieranno ad imbrunirsi. A cottura avvenuta, spegnete il forno e lasciateli riposare per 5 minuti a sportello aperto, dopodiché potrete estrarli e lasciarli raffreddare completamente.

BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 25 biscotti:

200 g di farina integrale
2 cucchiai di miele
6 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
50 ml di latte d'avena, o di riso, o di soia
1 cucchiaino di lievito in polvere

Procedimento: in una ciotola amalgamare il miele con l'olio e il latte. Unite la farina e il lievito. Mescolate fino ad ottenere un impasto sodo e compatto. Formate quindi una palla e riponetela in frigorifero per 30 minuti. Con il composto formate tante palline e disponetele su una teglia precedentemente foderata con carta da forno. Con il palmo della mano appiattite leggermente i biscotti. In alternativa, potete stendere l'impasto con un matterello su una spianatoia leggermente infarinata e, se siete muniti di formine, potete utilizzarle per realizzare biscotti dalla forma omogenea. Fatto ciò, infornate in forno preriscaldato a 160°C per 10-15 minuti.

COOKIES INTEGRALI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per circa 30 biscotti:

230 g di farina integrale
50 g di farina di riso
80 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
80 g di zucchero di canna integrale
3 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
100 ml di latte d'avena, o di riso, o di soia
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 pizzico di sale integrale

Procedimento: in una ciotola, riunite la farina integrale e la farina di riso. Aggiungete un pizzico di sale, il lievito per dolci e lo zucchero. Sminuzzate il cioccolato fondente e unitelo all'impasto. Amalgamate gli ingredienti secchi con il latte di soia e l'olio: si dovrà ottenere una pastella densa e leggermente appiccicosa. Preriscaldate il forno a 180°C. Con due cucchiaini, prelevate dei ciuffetti di impasto, arrotolateli tra le mani per formare palline e sistemateli su due placche foderate con carta da forno: si consiglia di mantenere una certa distanza tra un biscotto e l'altro. Cuocete i cookies in forno caldo, a 180°C, per 12-15 minuti o fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare. Eventualmente, si conservano in contenitori di latta per 2 settimane.

SALAME DI CIOCCOLATO A MODO MIO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti:

160 g di biscotti integrali al miele (vedi ricetta a p. 207), o biscotti secchi qualunque (senza burro, né uova)
100 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
10 g di cacao amaro
30 g di nocciole
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
2 cucchiai di latte d'avena, o di riso, o di soia

Materiale occorrente: matterello

Procedimento: versate i biscotti e le nocciole in una busta di plastica richiudibile e riduceteli in briciole grossolane con l'aiuto di un matterello. In un pentolino fate sciogliere il cioccolato fondente, spezzettato grossolanamente, il cacao e lo zucchero con il latte. In una ciotola, unite i biscotti e le nocciole con la crema di cioccolato appena preparata. Amalgamate bene fino ad ottenere un composto compatto e facilmente modellabile. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno e iniziate a modellarlo a cilindro, fino ad ottenere la forma di un salame. Per mantenere la forma, rivestite la carta da forno con un foglio di alluminio, accartocciando le estremità. Lasciate riposare il salame di cioccolato in frigorifero per almeno 3 ore, o nel congelatore per 40 minuti.

GELATI E GHIACCIOLI

GELATO AI FRUTTI ROSSI CON PANNA DI COCCO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 4 persone:

200 g di panna di cocco (ricetta a p.191)
3 banane mature
250 g di fragole, lamponi e ciliegie

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: lavate e tagliate la frutta a pezzi molto piccoli. Con un mixer frullate la banana e, una volta ottenuta una crema, mescolatela con delicatezza ai frutti rossi, in modo da ottenere un composto omogeneo. Mescolate ora tutto con la panna di cocco e fate raffreddare in freezer per 30-40 minuti.

GELATO DI BANANA E FICHI

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4 persone:

6 banane mature
20 fichi maturi

Materiale occorrente: frullatore

Procedimento: sbucciate le banane e affettatele in pezzi delle dimensioni di 2-3 cm di spessore. Trasferitele quindi in un contenitore di plastica assieme ai fichi privati del picciolo. Chiudete il contenitore e riponete in freezer per circa 6 ore.

Togliete dal freezer, separate le banane dai fichi e frullate entrambi in due recipienti diversi, fino ad ottenere una crema densa.

GELATO AL CIOCCOLATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti per 4-6 persone:

200 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)
200 ml di latte di soia, o di riso, o di avena, o di mandorle
200 ml di panna vegetale (ricetta a p. 39)
80 g di zucchero di canna integrale

Procedimento: spezzettate il cioccolato in un pentolino e fatelo sciogliere a fuoco dolce insieme al latte vegetale. Dopo un paio di minuti unite la panna vegetale e lo zucchero. Amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo.

NOTA: nel gelato "casalingo", senza gelatiera si intende, gli ingredienti andranno mescolati bene e poi fatti riposare nel congelatore per circa 30 minuti. Il composto andrà poi ripreso, amalgamato nuovamente e riposto ancora nel congelatore a riposare. Questa operazione, che è meglio ripetere almeno 3 volte, è necessaria perché durante il processo di congelamento del gelato si formano dei cristalli di ghiaccio: rompendoli il gelato risulterà più morbido quando lo andrete a degustare. Ovviamente, con una gelatiera o un abbattitore di temperatura questi passaggi non sono necessari.

GELATO BISCOTTO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★★☆☆

Ingredienti per 12 gelati biscotto:

24 biscotti integrali al miele – rettangolari (ricetta a p. 207)
400 g di panna di cocco (ricetta a p. 191)
80 g di cioccolato fondente (cacao 75% minimo)

Procedimento: rivestite una pirofila, o un vassoio, con carta da forno o con un foglio di alluminio. Adagiate il primo strato di biscotti occupando tutta la superficie del vassoio. In una ciotola a parte, spezzettate finemente il cioccolato ed amalgamateli alla panna. Quindi, con cautela, farcite i biscotti con uno strato abbondante di panna e livellatelo. Dopodiché ricoprite con un altro strato di biscotti. Coprite il tutto con un foglio di alluminio.
Fate raffreddare freezer per circa 3 ore. Prima di servire togliete il foglio di alluminio e con un coltello separate i biscotti.

GHIACCIOLO ALL'ANGURIA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★☆☆☆☆

Ingredienti:

400 g di anguria
100 g di zucchero di canna (o 20 g di sciroppo d'acero)
succo di ½ limone
500 ml d'acqua

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli

Procedimento: tagliate la polpa di anguria in grossi pezzi, togliendo tutti i semi. Frullatela insieme allo zucchero, al succo di limone e

all’acqua. Versate il composto negli stampini e riponeteli in freezer per 2-3 ore.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell’acqua calda o tiepida, così da facilitare il distacco ed evitare di ritrovarvi lo stecco vuoto in mano.

GHIACCIOLO AL CIOCCOLATO

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

100 g di cioccolato fondente
100 ml di latte di soia, o di riso, o di avena
30 g di zucchero di canna integrale

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli

Procedimento: in un pentolino fate sciogliere a fiamma dolce il cioccolato e lo zucchero insieme al latte. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto trasferite il composto negli stampi per ghiacciolo. Fate raffreddare, dopodiché riponete in freezer per 4-5 ore, o comunque fino a quando saranno completamente ghiacciati.

In alternativa potete utilizzare la ricetta della crema spalmabile di p. 196, amalgamandola insieme al latte vegetale che preferite in rapporto 1:1.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell’acqua calda, così da facilitare il distacco ed evitare di ritrovarvi lo stecco vuoto in mano.

GHIACCIOLO ALLO YOGURT VEGETALE CON FRUTTA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

500 g di yogurt di soia
300 g di frutta a scelta
30 g di zucchero di canna integrale

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli, frullatore

Procedimento: lavate bene la frutta sotto l'acqua corrente. Tagliatela a pezzettini e frullatela insieme allo yogurt e lo zucchero, lasciando da parte qualche pezzettino di frutta per poi amalgamarlo intero al composto prima di versarlo negli stampi. Fatto ciò, ponete i vostri stampi in freezer per 4-5 ore.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell'acqua calda o tiepida, così da facilitare il distacco ed evitare che vi resti lo stecco vuoto in mano.

GHIACCIOLO CON PEZZI DI FRUTTA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

frutta a scelta q.b.
acqua, o succo di frutta, o spremuta d'arancia q.b.

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli

Procedimento: tagliate la frutta in pezzi e fette abbastanza spesse. Ponetela dentro gli stampi per ghiacciolo. A questo punto aggiungete un liquido a vostra scelta, per esempio un buon succo di frutta alla

mela verde o all’arancia, meglio ancora una spremuta. Ponete poi i vostri stampi in freezer per 2-3 ore.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell’acqua calda o tiepida, così da facilitare il distacco ed evitare di ritrovarvi lo stecco vuoto in mano.

GHIACCIOLO AL LIMONE E MENTA

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

5 limoni
1 mazzetto di menta
180 ml d’acqua

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli

Procedimento: spremete i limoni. Trasferite il succo in una ciotola e mescolate insieme la menta tritata finemente. Aggiungete l’acqua. Versate quindi il composto nei contenitori per i ghiaccioli e poneteli in freezer per 2-3 ore.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell’acqua calda o tiepida, così da facilitare il distacco ed evitare di ritrovarvi lo stecco vuoto in mano.

GHIACCIOLO BIGUSTO AI MIRTILLI E AL LATTE DI COCCO

NOTA: per questa ricetta è consigliabile utilizzare gli stampi per ghiaccioli, ma utilizzando i bastoncini per gelato, e non quelli venduti in dotazione con gli stampi, in quanto questi ultimi coprono tutta la superficie al di sopra del gelato, compromettendo l'operazione di riempimento in due fasi.

Difficoltà: ★☆☆☆☆
Costo: ★★☆☆☆

Ingredienti:

1 bicchiere di mirtilli
300 ml di latte di cocco
1 cucchiaio + 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

Materiale occorrente: stampi per ghiaccioli, frullatore

Procedimento: frullate bene ¾ dei mirtilli insieme alla metà del latte di cocco e al cucchiaio di zucchero. Con il composto ottenuto, riempite gli stampi fino a poco oltre la metà. Ponete in freezer per 2 ore. A questo punto mescolate bene in una ciotola i mirtilli rimanenti con il latte di cocco e il cucchiaino di zucchero. Appena il primo strato sarà congelato, tirate fuori gli stampi e riempiteli con il composto di latte di cocco e mirtilli interi. Riponete in freezer per almeno un'ora, o fino a quando quest'ultimo strato sarà congelato.

Ricordatevi che per estrarre i vostri ghiaccioli dalle formine, dovrete passarle sotto dell'acqua calda o tiepida, così da facilitare il distacco ed evitare di ritrovarvi lo stecco vuoto in mano.

«Un cambiamento genera un altro cambiamento, e poi un altro, e un altro ancora ... e così via. Ognuno di noi è il piccolo contributo di un grande cambiamento.»

O.T.